

ॐकार किमया

(भाग दुसरा)

लेखक :
स. कृ. देवधर

प्र सा द प्र का श न

प्रकाशक :

मनोहर यशवंत जोशी, B. A., B. Com.
प्रसाद प्रकाशन
१८९२ सदाशिव पेठ, पुणे ३०.



प्रथमावृत्ति १९७५



मूल्य रु १५



मुद्रक :
पद्मश्री मुद्रणालय,
१०४० शुक्रवार पेठ, पुणे २.



क्रमबोध –

(कृपया पान क्र. २३९ व २४० वरील शुद्धिपत्राप्रमाणे दुरुस्त्या करून वाचावे)



अंतरीचे नादस्पंद

विश्वातील जीवसृष्टीची व्यवस्था लावण्याच्या निमित्ताने आमच्या पूर्वीच्या प्रज्ञावन्त ऋषींनी अनेक शास्त्रे निर्माण केली. विशेषतः मानव हा केंद्रबिंदू कल्पूनच सर्व शास्त्रांचा विचार या प्रज्ञावंतांनी केला आहे. मानवी जीवन सर्व प्रकारे समृद्ध करावयाचे असेल तर कोणत्या साधनांचा किती वेळ आणि कोणत्या प्रकारे आश्रय करावा याचा निरोगी विचार म्हणजेच प्राचीन शास्त्र होय. हे प्राचीन शास्त्र घडविणारे ऋषी दूरदृष्टीचे होते. कोणत्याही काळीं आणि कोणत्याही स्थळीं न बदलणारी गोष्ट शास्त्र म्हणून गौरविली जाते. त्यामुळे ज्या ऋषींनी या विश्वाच्या पैलकक्षेचा विचार करून आपले मत ठामपणे बनविले आणि त्याप्रमाणें त्याचा इतरांना आश्रय करायला लावला ही गोष्ट असामान्य म्हणणेंच उचित ठरेल. अशा या ऋषींचे जीवन सर्व प्रकारे समृद्ध होते. पुराणे आणि शास्त्रांचा इतिहास यांच्या आलोचनाने हे कळून येईल. प्रश्न हा आहे की, आज ज्या विज्ञान युगाचे आपण मानकरी आहोत त्यांना त्या अमोल सुखाचा लाभ झाला आहे का? फारसे शोध न लागता ऋतंभरा प्रज्ञेने जाणता येईल इतकी मोठी स्थलकालकक्षा ज्यांच्या अधीन होती ते इतके सुखी का आणि प्रत्येक सुखासीनता प्राप्त व्हावी म्हणून विज्ञानाच्या शोधांचा वापर करणारे आम्ही आजच्या युगातील मानव दुःखी का? असा प्रश्न सहाजिकपणे निर्माण होतो आणि सामान्य माणसाला ह्याचे उत्तर देता येत नाही. अशा वेळी उत्तराच्या दिशेने सामान्यांची धाव चालू होते. आमचे पूर्वज वैभवात लोळत होते. त्या वैभवाचे स्वरूप काय प्रकारचे होते याचा प्रस्तूतच्या भौतिक सुखाच्या कडेला राहून विचार करण्याची वेळ आली आहे.

आजचे शिक्षण आणि आचार यांचा मूलभूत सिद्धांत बाजूला करून सर्व काही चालले आहे. गणिताच्या प्रांगणात बेरजा वजाबाक्यांची उदाहरणे सर्वच करतात. त्या आकडेमोडीच्या परिणामात सुखावतात पण ज्या आक-

ज्यांची ही घडामोड आहे त्या अंकातील शून्य म्हणजे काय ? किंवा एक म्हणजे काय याची माहिती करून घेण्याची धडपड मात्र कोणीच करीत नाही. वर दिसणाऱ्या दृश्य आणि नश्वर समृद्धीपेक्षा अंतरंगाची चिरंतन समृद्धीचा विचार करणारी शास्त्रे केवळ भारतात निर्माण झाली आणि भारतीयांनी त्यांचा पुरेपूर उपयोग करून घेतल्यानंतर त्याची दीप्तीमान समृद्धी इतरांना गोचर झाली. आजच्या वेगवान विज्ञानयुगात सुद्धा या शास्त्रांची मातवरी वाटावी इतकी ही भारतीय शास्त्रे सूक्ष्म, दृढमूल आणि सुखद परिणामी आहेत. परंतु पारतंत्र्याच्या मधल्या काळात पश्चिमेकडे वळलेल्या नजरांना ही प्राचीन शास्त्रे पारखी होत चालली. त्यामुळे आजच्या तथाकथित समृद्ध समाजाला त्यांचा विसर पडला आहे. पायाखाली नजर रोखून पहाणे कमीपणाचे वाटून समोरच्या प्रकाशाला आपला समजून झडप घालण्याचा आजच्या समाजाचा प्रदीर्घ प्रयत्न आहे. पण ह्या प्रकाशात आपल्या जीवनाची आहुती पडण्याची शक्यता आहे हे मात्र कोणालाच भासत नाही. या परिस्थितीचा विचार करावा; आपल्या पायाकडे काही काळ तरी नजर वळावी म्हणून या आणि अशा पुस्तकांचा प्रपंच केला जातो.

या सर्वाला मी अपवाद होतो असे नव्हे. परंतु आयुष्यात एक दिवस भाग्याचा ठरला. असाच मी एकदा शनिवार वाड्याजवळून जात असतां एका साधूने हाक मारून मला खेचून घेतले. आमची ओळख नव्हती पण पुराणपरिचय असावा त्याप्रमाणे त्याने माझ्याजवळ अत्यंत सलगीने बोलायला प्रारंभ केला. त्यात ॐकाराची शरिरात निर्माण होणारी विविध स्पंदने; विविध दर्शने आणि विविध परिणाम याचे सशास्त्र ज्ञान त्याने मला दिले. ह्याची प्रत्यक्षता परिचयाला आणून दिली. कोणत्या दिशेने आपल्या भारतीय शास्त्रांचे मोलमापन करावयाचे याचे मार्गदर्शन केले. अशा या साधूला ज्या-वेळी मी त्याचा जीवनपरिचय विचारला तेव्हा त्याने निराळ्याच पद्धतीने त्याची ओळख करून दिली. रोज सकाळी ब्राह्ममुहूर्तावर तो उठे. जवळच नदीवर जाई. स्नान करी आणि शनिवार वाड्याच्या ओटयावर येऊन बसे. सूर्य उगवला म्हणजे त्याच्याकडे एकटक पहाण्यास तो प्रारंभ करी. सूर्यास्ता-पर्यंत तो आपली सूर्यावरील नजर दूर करीत नसे. जेवण नाही. तहान नाही त्यामुळे अन्य कोणतेही देहधर्मपण नाहीत. तो म्हणाला सूर्याच्या किरणात

सर्व रस आहेत. त्यांनीच माझे पोषण होते. या पलीकडे मला काहीच माहिती दिली नाही. एके दिवशी त्याने कोणालाही न सांगता हिमालयाकडे कूच केले. तेव्हापासून म्हणजे १९५४ पासून पुन्हा त्याचे दर्शन मला कधीच झाले नाही. पण त्याने सांगितलेल्या आचार-विचाराचा पाठपुरावा मात्र मी केला.

अनेक प्रयोग मी स्वत: केले. अनेकांकडून करवून घेतले, त्यांना त्याची नोंद ठेवायला सांगून त्याची अनेक प्रकारे मी छाननी केली. त्यातून फार चांगले निर्णय मला मिळाले. स्त्रियांनी ॐकाराचा जप करू नये म्हणून आमची विद्वान मंडळी प्रतिपादन करीत असत पण त्या स्त्रियांना देखील विविध कारणासाठी मी ॐकाराचा जप विशिष्ट पद्धतीने करावयास सांगितला आणि त्याचे आश्चर्यकारक परिणाम मला नोंद करावे लागले. केवळ स्त्रियांचे जे रोग मानले जातात त्यामध्ये ॐकाराचा फार चांगला उपयोग होतो. इतकेच नव्हे तर [illegible] झालेल्या आणि, आणि संसारी जीवनात उदास बनलेल्या स्त्रियांना त्याचे सांसारिक स्वास्थ्य केवळ या प्रणवाच्या जपाने प्राप्त झाले आहे याची अनेक उदाहरणे आहेत. हे सर्व पाहिल्यावर स्त्रियांनी ॐकार म्हणू नये म्हणून आमचे सनातनी विद्वान सांगतात ते किती फोल आहे याचा पडताळा आला. असे सांगणारे स्वार्थी होते आणि आहेत यापेक्षा त्याला [illegible] नाही. अजूनही या शास्त्रामध्ये विविध प्रयोग करण्यासाठी पुष्कळ वाव आहे.

या पुस्तकाच्या निमित्ताने अनेक प्रज्ञावंतांना आपल्या या अद्वितीय शास्त्राचे आलोचन करण्याची स्फूर्ती प्राप्त व्हावी ही इच्छा आहे. या पुस्तकात सर्व काही आले असा मुळा आग्रह माझा नाही. या ठिकाणी जे सांगितले आहे त्याहून कितीतरी पटीने अजून शिल्लक आहे. माझ्या अकिंचन बुद्धीला ह्यापैकी जेवढे दिसले तेवढेच अक्षरांकित करण्याचा माझा अत्यल्प प्रयत्न आहे. प्रज्ञावंतांनी आणखी पुढे यावे आणि आपले अनुभव लोकांच्या समोर ठेवावेत अशी त्यांना प्रार्थना आहे.

हे पुस्तक लिहिताना मला अनेकांचे सहाय्य झाले. त्या सर्वांचा नाम निर्देश करणे अशक्य आहे. परंतु त्यांचा फार मोठा ऋणभार मी मस्तकी वागवीत आहे एवढेच या ठिकाणी नमूद करतो. या शास्त्राचा परिचय लेखमालेच्या माध्यमातून करून देऊन ज्यांनी लोकांचे लक्ष या विषयाकडे

देऊन घेण्याचा प्रयत्न केला ते 'प्रसाद'चे संपादक श्री. मनोहर जोशी, ज्यांनी माझे विचार मुद्रांकित केले ते पद्मश्री मुद्रणालयाचे चालक श्रीयुत लक्ष्मण सोनबा बलकवडे, आकृतींच्या साहाय्याने विषय सोपा करण्यासाठी आपलेपणाने झटलेले चित्रकार श्री. जयंत खरे आणि पुस्तकाला सुंदर अवगुंठणात बसविणारे चित्रकार श्री. जोशी या सर्वांचा मी आभारी आहे. त्याबरोबरच ज्याचे नाव-गाव मला माहीत नाही पण ज्याने निःस्वार्थपणे आपले ज्ञान माझ्यापुढे उघडे केले त्या हिमालय निवासी दिव्य पुरुषाचे, आणि जनताजनार्दनाचे आशीर्वाद माझ्या जवळ सदैव असावेत अशी ज्ञानेशांना प्रार्थना आहे.

२३२/ब, शुक्रवार पेठ, पुणे ४११००२.
शके १८९७ अक्षय्यतृतीया
बुधवार दिनांक १४ मे १९७५.

स. कृ. देवधर



सर्वेशां श्रुत होय –

ज्या प्राचीन प्रज्ञावंतांनीं हा सौभाग्य–सागर निर्माण केला ते सर्व ऋषिवर्य, तो सागर पहाण्याचे भाग्य ज्या देहामुळे मला मिळाले तो देह देणारे माझे प्रेमळ माता-पिता आणि ज्यांनीं ह्या सागराची अथांगता ज्ञानेश्वरीच्या माध्यमातून पहाण्याचे सामर्थ्य मला कृपेने प्रदान केले ते गुरुवर्य श्री. रघुनाथ केशव म्हाळगी ऊर्फ दादा या सर्वांच्या चरणीं हा ग्रंथ सादर समर्पण.

शके १८९७ अक्षय्यतृतीया
बुधवार दिनांक १४ मे १९७५.

2/24, Dnyanayog
Co-op. Hos. Soc. Ltd.
L Tilak Road,
Vajira Naka
Borivali (W),
Bombay-400-092



(पान १५५ पहा)



१

–व्याप्ति आणि वेग–

१ काल सीमा–

उपजे ते नाशे । नाशिले पुनरपि दिसे ।। हा एक महान सिद्धांत ज्ञानेश्वरांनी आपल्या ज्ञानेश्वरीत ग्रथित करून प्रत्येक वस्तुमात्राचे नियमन हा काळ करीत असतो असे अत्यंत सूज्ञपणे सुचविले आहे प्रत्येक वस्तूला काळाच्या सीमा आहेत. अर्थात त्या सर्व भिन्न भिन्न स्वरूपाच्या आहेत. त्यामुळेच विश्वाच्या या अवाढव्य पसाऱ्यात अमरत्वाची एक महान कल्पना रूढ झाली. त्याचा मागोवा घेण्यासाठी प्रत्येक वस्तुमात्राचा जन्म, स्थिती आणि लय यांचा साकल्याने विचार करावा लागतो. मग या विश्वात दिस-णाऱ्या अत्यंत सूक्ष्म वस्तूपासून तो केवळ ऋतंभरा प्रज्ञेने जाणता येईल अशा ब्रह्मदेवापर्यंत सर्वांना एकच निरपवाद नियम लागू पडतो आणि तो म्हणजे ह्या सर्व वस्तू जन्म पावलेल्या आहेत. ज्ञानेशांच्या उपरोक्त सिद्धां-ताप्रमाणे मुंगी असो की ब्रह्मदेव असो सर्वांना नाशावस्था आहे आणि उत्पत्ति–स्थिती–नाशांचे चक्र त्यांच्याहि मागे सदैव आहे. या चक्रातून कोणीहि सुटला नाही. म्हणूनच या सर्व पसाऱ्याला जग अशी यथार्थ संज्ञा आमच्या ऋषींनी दिली. ज्ञानेशांच्या अक्षरविश्वाचा आश्रय करून पाहू लागले की असे आढळून येईल की, जग ही एक अवस्था आहे. ज आणि ग ही स्वतत्र असणारी दोन अक्षरे एकत्र करून जग हे सूत्ररूपाने सांगितलेले एक महान दर्शन आहे. असे ज्या सूत्रकाराने सांगितले त्याला खरोखरीच

पुत्रलाभाचा आनंद झाला असेल यात शकाच नाही. कारण या दोनच अक्षरामध्ये काळाची सीमित स्थिती अशा काही चातुर्याने दर्शविलेली आहे की, सामान्यांची बुद्धि या ठिकाणी बोथट ठरावी. उपपद तत्पुरुषाचे द्वितीय पद नेहमी कृदन्त असते. त्या कृदन्तात महान अर्थ साठविलेला असतो पण ते कृदन्त आपण स्वतंत्र रीतीने उपयोगात आणण्याचा विचार केला तर मात्र ते आणता येत नाही. उदाहरणार्थ, पादप हा शब्द घेतला तर त्यात पाद + प अशी दोन पदे आढळतात. पाद म्हणजे पाय. प हे पा पिब् = पिणे या धातूचे कृदन्त आहे. त्याचा अर्थही तोच आहे. पायानी पितात ते म्हणजे वृक्ष असा अर्थ ध्वनित करणारे हे कृदन्त सूत्ररूपात वावरते. केवळ 'प' चा कृदन्त म्हणून बोलताना आपणास उपयोग करता येत नाही. त्याला अन्य नामाचे सान्निध्य लागते. तरच ते काही अर्थ ध्वनित करू शकते. त्याप्रमाणेच जग हा नित्य वापरात असलेला शब्द दोन कृदन्तांचा बनलेला आहे. ज किंवा ग या कृदन्तांचा स्वतंत्रपणे आपल्याला उपयोग करता येत नाही. पण या दोघांच्या एकत्रीकरणाने मात्र एक महान तत्त्व, महान वस्तु, किंवा महान दर्शन अनुभवास येते. 'ज' हे कृदन्त जन्माला येणे किंवा जन्मणे या क्रियेचे दर्शक आहे तर 'ग' हे कृदन्त जाणे या क्रियेचे दर्शक आहे. या दोन कृदन्ताचे एकत्रीकरण केलें की, जन्म घेणे आणि मरणे किंवा जाणे या क्रियेचे दर्शन घडते. यावरून असा खुलासा अगदी सहजपणे होईल की, ज्या वस्तु जन्माला येतात आणि लयाला जातात अशा तऱ्हेची जी स्थिती असेल तिला जग अशी संज्ञा आहे जरा शास्त्रीय भाषेत सांगायचे झाले तर ज म्हणजे जन्माला येणे हा एक किनारा आणि मरणे किंवा नाहीसे होणे हा दुसरा किनारा. या दोन किनाऱ्यांमध्ये असणाऱ्या स्थितीला जग असे नाव आहे. या जगाचे अस्तित्व सामान्य माणसाला गोचर होते पण ते किती मोठे आहे याची स्पष्टता त्या शब्दाच्या उच्चारातच साठविलेली आहे. ज आणि ग ही दोन अक्षरे एकापुढे एक उच्चारावयाची असतात. ज म्हटल्यानंतर ग म्हणावयाचा. ज उच्चारल्यानंतर ग म्हणेपर्यंत जो कालावधी लागतो इतके अल्पकाल या जगाचे आयुष्य आहे. ज्ञानेश तर या जगाच्या अस्तित्वाचे वर्णन करताना 'माशी पांख पांखडें तंव हे सरे।।' असे म्हणून जणू काही जगाच्या अस्तित्वाची परिसीमाच स्पष्ट करतात. म्हणजेच या

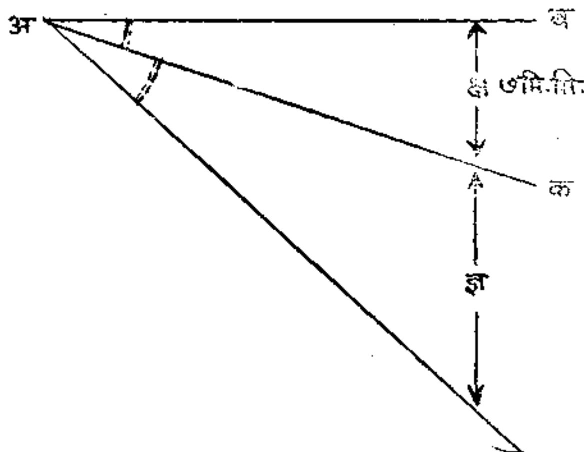
जगाला देखील विशिष्ट आयुष्य आहे. ठराविक आयुष्य संपले म्हणजे हे जगसुद्धा लयाला जाते. त्यामुळे असे म्हणावे लागते की, ज्याला आपण जग म्हणून संबोधतो, त्या जगात जी जी म्हणून वस्तू आहे तिला देखील जग अशीच संज्ञा पर्यायाने प्राप्त होते. कारण या ठिकाणी असणाऱ्या प्रत्येक वस्तूला ज आणि ग या सीमांत अवस्थेत वावरावे लागते. प्रत्येक वस्तूचे आयुष्य या मर्यादांत सीमित केलेले आहे. या मर्यादांचा विचार केला तर त्या इतक्या सूक्ष्म आहेत की, त्यांचे मापन हा स्वतंत्र विषयच होऊ शकेल. ज्याप्रमाणे सूक्ष्मता आहे त्याप्रमाणे दीर्घता देखील आहे. या सर्व मर्यादांचा बोध घेण्यासाठी ॐकाराची सूक्ष्मता आणि व्यापकता जाणून घेणे आवश्यक आहे. पूर्वीच्या ऋषींनी हाती कोणतीही साधने उपलब्ध नसता शोधून निश्चित केलेली काल आणि स्थलमापन परिमाणे विशेष आहेत असेच म्हणावे लागेल. अत्यंत सूक्ष्मापासून प्रारंभ करून तयार केलेले हे कोष्टक अभ्यसनीय ठरेल.

श्रीमत् भागवत स्कंध ३ अध्याय ११

अणुर्द्वौ परमाणू स्यात्त्रसरेणुस्त्रयः स्मृतः ।
जालार्करश्म्यवगतः खमेवानुपतन्नगात् ।। ५
त्रसरेणुत्रिकं भुङ्क्ते यः कालः स त्रुटिः स्मृतः ।
शतभागस्तु वेधः स्यात्तैस्त्रिभिस्तु लवः स्मृतः ।। ६
निमेषस्त्रिलवो ज्ञेय आम्नातस्ते त्रयः क्षणः ।
क्षणान्पंच विदुः काष्ठां लघु ता दशपंच च ।। ७
लघूनि वै समाम्नाता दशपंच च नाडिका ।
ते द्वे मुहूर्तः प्रहरः षड् यामः सप्त वा नृणाम् ।। ८
द्वादशार्धपलोन्मानं चतुर्भिश्चतुरंगुलैः ।
स्वर्णमाषैः कृतच्छिद्रं यावत्प्रस्थजलप्लुतम् ।। ९
यामाश्चत्वारश्चत्वारो मर्त्यानामहनी उभे ।।
पक्षः पंचदशाहानि शुक्लः कृष्णश्च मानद ।। १०
तयोः समुच्चयो मासः पितृणां तदहर्निशम् ।
द्वौ तावृतुः षडयनं दक्षिणं चोत्तरं दिवि ।। ११
अयने चाहनी प्राहुर्वत्सरो द्वादश स्मृतः ।
संवत्सरशतं नृणां परमायुर्निरूपितम् ।। १२

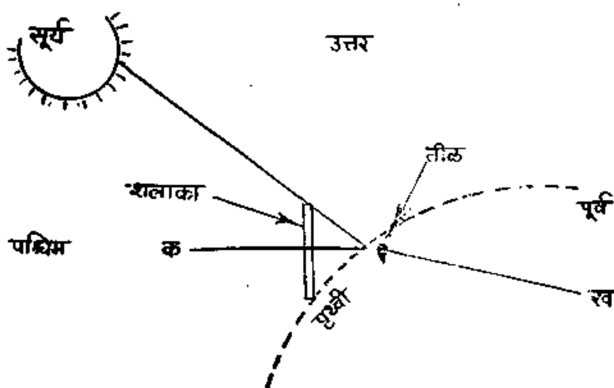
२ परमाणु = १ अणु, ३ अणु = १ त्र्यसरेणु, ३ त्र्यसरेणु = १ त्रुटि, १०० त्रुटि = १ वेध, ३ वेध = १ लव, ३ लव = १ निमिष ३ निमिष = १ क्षण, ५ क्षण = १ काष्टा, १५ काष्टा = १ लघु, १५ लघु = १ घटका, २ घटका = २ मुहूर्त, ७½ घटका किंवा ३·७५ मुहूर्त =१ प्रहर, ४ प्रहर = १ रात्र किंवा दिवस, ८ प्रहर = १ अहोरात्र १५ अहोरात्र=१ पक्ष, २ पक्ष = १ मास, २ महिने = ऋतु, ३ ऋतु = १ अयन, २ अयने = १ वर्ष (मानवांचे) ३६० वर्षे = १ देव वर्ष.

या सर्व कोष्टकात परमाणू समजला म्हणजे सगळ्या कोष्टकाची व्यवस्था आपोआप लागते. हे परमाणू अंतर समजण्यासाठी सूर्याच्या गती-वरून गणित करावे लागेल. सूर्य हा पृथ्वीपासून ९.२९ कोटी मैल किंवा १४.८६ कोटी किलोमीटर दूर आहे. त्या सूर्याच्या बिंदूमधून सूर्यकिरण पृथ्वीवर येऊन स्थिरावतात. सूर्य स्थिर आहे आणि पृथ्वी त्याच्या भोवती विशिष्ट कक्षेत परिक्रमा करते. पण आपणास दिसणारा हा सूर्य देखील गतिमान आहे.



आकृती क्र. १

अ या बिंदूपासून अब आणि अक असे दोन किरण निघाले आहेत. या किरणांची लांबी ७ मि. मी. आहे. बाक या बिंदूतील अंतर क्ष = २ मि.मी. आहे. अक हा किरण ड पर्यंत आणला. तेव्हां अ या बिंदूमध्ये देखील हालचाल झाली. अ ब आणि अ क या रेषा अ या बिंदूमध्ये मिळाल्या आहेत परंतु त्यांच्या मीलन बिंदूमध्ये अत्यल्प अंतर आहे. ज्यावेळी अक हा किरण ड पर्यंत आणला तेव्हा त्यामध्ये ज्ञ = ३.५ मि. मी. अंतर तयार झाले. याचवेळी अ ह्या बिंदूमध्ये जी हालचाल झाली त्यामुळे तेथे मिळणाऱ्या या दोन रेषांमध्ये किती अंतर पडले. अर्थातच हे अंतर अत्यंत सूक्ष्म आहे त्याचे मापन करणे देखील अत्यंत कठीण आहे. एकाच बिंदूमधून निघालेल्या दोन किरणांच्या टोकामध्ये जे अंतर पडते त्या मानाने ज्या ठिकाणाहून हे किरण उद्‌भवले त्या ठिकाणी असणारे अंतर अत्यंत अल्प आहे. याच उदाहरणावरून सूर्याच्या बिंदूतून निघालेला एक किरण १४·८६ कोटी कि. मीटर दूर आहे. पृथ्वीच्या पृष्ठभागावर दोन किरणांमध्ये जे अंतर असेल त्यामानाने सूर्याच्या बिंदूमध्ये असणारे अंतर सूक्ष्मतम आहे. परमाणु अंतर आणि परमाणु काळ यांची किंचित कल्पना यावी म्हणून करावयाचे गणित असे आहे.



आकृती क्र २

सूर्य आकाशात ३० अंशावर असताना हे मापन करावयाचे आहे. एक शलाका किंवा काडी घेऊन ती जमिनीच्या वर एक वीत राहील असा बेताने जमिनीत पुरावी त्या शलाकेचे वरचे टोक अगदी सूक्ष्म असावे. त्या शलाकेवर सूर्याचे किरण पडताच तिच्या अग्राची सावली पृथ्वीवर पडेल. ती सावली ज्या ठिकाणी पडेल त्या ठिकाणी एक तीळ ठेवावा. दक्षिणेस त्या तिळाचे टोक आणि उत्तरेस पाठ करावी. ही शलाकेची सावली तिळाच्या क या बाजूला स्पर्श करील. त्यानंतर ती पुढे सरकेल आणि ख या कडेला स्पर्श करील. सूर्याचा किरण क पासून ख पर्यंत येण्यासाठी ९.२९ कोटी मैल दूर असलेला सूर्य किती हलला असेल आणि तो तसा हलण्यासाठी त्याला किती वेळ लागला असेल ? या लागलेल्या वेळाला परमाणु काळ, आणि अंतराला परमाणू अंतर असे म्हणतात. ताम सेकंदाच्या भाषेत सांगायचे तर १ परमाणु म्हणजे एका सेकंदाचा ३७९६०.७५ वा भाग. हा सर्वात सूक्ष्म असा काळ आहे. हा जसा एक भाग झाला त्याप्रमाणेच प्रदीर्घ काळाचे मापन देखील असेच करण्यात आले आहे. मागील कोष्टकात ब्रह्मदेवापर्यंतचे मापन दिलेले आहे. त्यावरूनच पुढील गणित करावे लागेल.

> कृतं त्रेता द्वापारं च कलिश्चेति चतुर्युगम् ।
> दिव्यैर्द्वादशभिर्वर्षैः सावधानं निरूपितम् ॥ ३-३-१८
> चत्वारि त्रिणि द्वे चैकं कृतादिषु यथाक्रमम् ।
> संख्यातानि सहस्राणि द्विगुणानि शतानि च ॥ १९

एकूण चार युगे असून त्यांची देववर्षे आणि एक युग संपून दुसरे युग चालू होताना मध्ये असणारा संधिकाल यांची गणना खाली दिली आहे.

क्र.	युगाचे नाव	देववर्षे	संधिकाल	एकूण देववर्षे	मानवी वर्षे
१	कृत	४,०००	८००	४,८००	१७,२८,०००
२	त्रेता	३,०००	६००	३,६००	१२,९६,०००
३	द्वापार	२,०००	४००	२,४००	८,६४,०००
४	कलि	१,०००	२००	१,२००	४,३२,०००
	एकूण	१०,०००	२,०००	१२,०००	४३,२०,०००

अशा प्रकारे चारहि युगांचा म्हणजे ४३.२० लक्ष वर्षांचा काळ गेला की एक चौकडी पूर्ण होते. याप्रमाणे एक सहस्त्र चौकड्या झाल्या म्हणजे ब्रह्मदेवाचा एक दिवस आणि पुन्हा त्यात तेवढाच रात्रीचा काळ मिळविला की, एक संपूर्ण दिवस होतो. याप्रमाणे ब्रह्मदेव देखील शतायुषी आहे. या काळाची गणना केली तर त्याचे उत्तर खालीलप्रमाणे येईल.

४३,२०,००० × १००० = ४,३२,००,००,००० = ४३२ कोटी वर्षे

एक संपूर्ण दिवस–अहः ४३२ कोटी वर्षे
+ रात्र ४३२ --,,--
८६४ --,,--
× ३६०

ब्रह्माचे एक वर्ष 	३,११,०४० --,,-- एक वर्ष
× १००

शतायुष 	३,११ ०४,००० 	कोटी वर्षे.

या शतायुषाच्या अवधीनंतर ब्रह्मदेवाचे आयुष्य संपते परंतु अखेर शिल्लक जर कोणी रहात असेल तर केवळ ॐ शिल्लक राहतो. म्हणजेच हा ॐकार $\frac{१}{३७९७२६७५}$ सेकंदापेक्षा सूक्ष्म आणि ३,११,०४,००० कोटी वर्षांच्या कालावधीपेक्षा मोठा आयुष्यमान आहे. या काळाच्या गतीप्रमाणेच त्याने व्यापलेली जागा देखील तशीच सूक्ष्म आणि स्थूल आहे.

सूर्याच्या किरणात दिसणारे जे अत्यंत सूक्ष्म असे कण आहेत त्यातला अगदी लहानातला लहान कण घेतला तर तो आपणास केवळ चर्मचक्षूंनी गोचर होणार नाही. सूक्ष्मदर्शक यंत्राखाली ज्या वेळी तो पाहावा त्या वेळी असे कण एक मिलिमीटर एवढ्या अंतरात एक सहस्त्र असतात. या एका कणाला त्र्यसरेणु असे म्हणतात या त्रसरेणूचा $\frac{१}{३}$ भाग म्हणजे एक अणु आणि या अणूचा $\frac{१}{२}$ भाग म्हणजे एक परमाणु होय. याचाच अर्थ असा की $\frac{१}{६}$ त्र्यसरेणु म्हणजे एक परमाणु किंवा $\frac{१}{६०००}$ मिलिमीटर म्हणजे एक

परमाणु अंतर होय. याचाच अर्थ मागील कोष्टकाचा आणि दोन्ही आ[illegible] दींचा विचार करता असे म्हणावयास हरकत नाही, की दक्षिणोत्तर ठे[illegible] केल्या तिळाच्या पूर्व कडेला असलेल्या किरणाला पश्चिम किनाऱ्याला येई[illegible] पर्यंत सूर्य $\frac{१}{६०००}$ मिलिमीटर हालतो आणि तो हालण्यास त्याला $\frac{१}{३७२६६७५}$ सेकंद इतका वेळ लागतो. यालाच परमाणुं अंतर आणि परमाणु काल असे म्हणतात. हे संपूर्ण विश्व अत्यंत सूक्ष्म आणि अत्यंत अवाढव्य कालाच्या कक्षेत नेहमी वावरत असते. ज्ञानेश्वर महाराज ज्ञानेश्वरीत या विश्वाच्या दोन कडांचा मोठा उत्कृष्ट असा उल्लेख करतात आणि हे विश्व देखील सीमित आहे, याचा खुलासा करतात.

जे गगनाहून जुने । जे परमाणुहून साने ।
जयाचेनि सन्निधानें । विश्व चळे ॥ ८-८७ ॥

या दोन कडांच्या सान्निध्याने हे विश्व नेहमी चळत असते. या दोन्ही कडांच्या आगेमागे, सबंध विश्वाला धारण करणारी एक महान् शक्ति आहे. तिचे सूक्ष्मातिसूक्ष्म स्वरूप ॐकार असून महान रूपहि ॐकारच आहे. सूक्ष्मापासून विशालापर्यंत ॐकार स्वतःचीच स्पन्दने निर्माण करतो, त्यामुळें एकापुढे एक या ॐकाराचे काल आणि स्थल यांचे आविष्कार तयार होतात हे आविष्कार किंवा आकार एका विशिष्ट स्थितीमध्ये मानवाला समजू शकतात.

विश्वाच्या सूक्ष्मावस्थेचे अवलोकन केल्यावर त्याच्या महनीयतेचा साधारण परंतु दृश्य असा अंदाज घ्यावयाची जरूर भासते. त्याच्या भव्यतेची कल्पनाच द्यावयाची झाली तर अशी देता येईल. १०० × १०० सेंटिमीटरचा एक कागद घेऊन त्याच्या मध्यभागी १ सेंटिमीटर त्रिज्येचे जर एक वर्तुळ काढले तर एका सूर्यमालेतील सूर्याची स्थिती आपण कागदावर निश्चित केली. त्या वर्तुळापासून १४.८६ से. मी अंतरावर पेन्सिलीला केलेल्या अगदी बारीक टोकाने एक बिंदू काढला तर त्याला पथ्वी असे मानावे लागेल. त्या मानाने अन्य ग्रह काढावे लागतील. अशा तऱ्हेने तयार झालेली १०,००० चौ. से. मी. आकाराची एक सूर्यमाला होईल. अशा

निरनिराळ्या गुणधर्मांच्या एक हजार सूर्यमाला या विश्वाच्या पसाऱ्यात आहेत. या सर्व सूर्यमालांना प्रकाशित करणारे जे सूर्य आहेत ते खरे नसून मूळ एका सूर्याची प्रातिबिंबिक स्वरूपे आहेत. खरा जो सूर्य आहे त्या तेजाचे स्वरूप या सर्व सूर्यांच्या एकत्रीकरणापेक्षा कितीतरी पटीने अधिक आहे.

भगवंतांनी अर्जुनाला जे विश्वरूप दाखविले त्या रूपाचे तेज किती मोठे होते याची कल्पना ज्ञानेशांनी दिली आहे.

> तैसे ते विश्वसूर्य सहस्त्रवरी । जरी उदयती का एकेचि अवसरी ।
> तरी तया तेजाची थोरी । उपमूं नये ।।
>
> आद्यविद्याचि विजूंचा मेळावा कीजे । आणि प्रलयाग्नीची सर्व सामग्री आणिजे । तेविचि दशकुही मेळविजे । महातेजांचा ।।
>
> ऐसे महात्मया हरीचे तेज । फांकतसे सर्वांगीचे तेज ।।

हे जे हरीचे तेच ॐकाराचे तेज आहे. कारण त्या ईश्वर नावाच्या महान शक्तीचा वाचक प्रणव आहे असे योगमहर्षि पतंजलींनी एका योगसूत्राने स्पष्ट केले आहे. तस्य वाचकः प्रणवः ।

२ बुद्धिकक्षा–

ॐकाराच्या मागे जाण्याचा मानवाचा प्रयत्न हे त्याचे महान् कार्यच समजले पाहिजे. ॐकाराच्या या अत्यंत सूक्ष्म अशा स्थितीला जन्मादि व्याधि उपाधि नाहीत. त्यांची अखंड स्थिती कधीही बदलत नाही. तो कितीहि लहान अथवा कितीही मोठा झाला तरी त्याच्या अखंडपणात काहीहि आड येत नाही. त्या सूक्ष्मापासून हे सर्व दृश्य प्रसवते आणि अखेर सूक्ष्मामध्येच येऊन पुन्हा विलीन होते. एखाद्या भरलेल्या विहिरीत एखादा खडा अगदी मध्यभागी टाकला की पाण्यावर एकापाठोपाठ तरंग निर्माण होतात. प्रत्येक तरंग काठापर्यंत जातो काठावर आदळतो आणि तेथून तो केंद्राकडे वळतो. त्यावेळी पाण्याच्या पृष्ठभागावरून काठाकडे जाणारे तरंग धावत असतात आणि त्या पातळीच्या खालच्या बाजूने काठाकडून केंद्राकडे येणारे किरण धावत असतात. केंद्रात येणारा प्रत्येक तरंग अगदी मंद वेगाने

घेतो आणि अखेर त्या ठिकाणी विरून जातो. असे सर्व तरंग संपले म्हणजे पाणी निष्पंद होते. या प्रक्रियेत पाणी मूळचेच आहे. ते काही जन्म पावत नाही. पण त्यावरचे तरंग मात्र जन्म घेतात, दिसतात आणि पुन्हा केंद्रात येऊन लय पावतात. या स्थितीचे वर्णन ज्ञानेश जे करतात ते पाहण्यासारखे आहे.

> जयाचे आकाराधीन असणे । जया जन्म ना निमणे ।
> जे आधवेचि आधवेपणे । देखत असे ।।
> जे सर्वांते ययर विये । सर्व जेणे जिये ।
> हेतु जया बिहे । अचिंत्य जे ।।

अशा या स्थितीचा विचार करण्यासाठी आणि विचारमंथनातून ती स्थिती आकलन करण्यासाठी सामान्य मानवी बुद्धि खरे पाहता अगदीच कुचकामी ठरते. देवदेय बुद्धि किंवा देवशक्तीचा सुद्धा तेथे पाड नाही. कारण सामान्य मानवी बुद्धि जड आहे किंवा ज्यायोगे गति प्राप्त होईल, असा काही सामर्थ्यस्रोत तिच्यामागे असावा लागतो. तो तसा नसेल तर बुद्धीचे कार्य बुद्धि केव्हाहि करू शकणार नाही. सूक्ष्मातिसूक्ष्म आणि अतीव महान अशा स्थितीचे आकलन करण्याचे कार्य ज्या बुद्धीच्या अस्तित्वाने होईल अशी बुद्धि सामान्य मानवात तरी आढळत नाही. याचा अर्थ असा नव्हे की, जी गोष्ट सामान्य बुद्धीच्या कक्षेत येत नाही ती जाणणे अशक्य आहे. बुद्धीचे प्रमुख असे तीन प्रकार आहेत किंवा तिचे तीन स्तर आहेत. त्यापैकी अगदी खालच्या स्तराला सामान्य बुद्धि हे नाव आहे. या बुद्धीने अत्यंत स्थूल पण सीमित अशा वस्तूचें दृश्य ज्ञान मात्र होते. तिचे अंतरंग उकलण्याचें सामर्थ्य अशा बुद्धीत कदापि असत नाही. हिलाच मानवी बुद्धि असे म्हणतात. यापेक्षा वरच्या स्तरांवरील बुद्धीला प्रज्ञा असे नाव आहे. ती वस्तूचे बाह्य स्वरूप तर आकलन करू शकतेच पण त्याबरोबर त्या वस्तूचे अंतरंग देखील पाहू शकते. त्या वस्तूची रचना आणि विनियोग यांचे सामर्थ्य या बुद्धीला आकलन होते. वस्तूच्या विनियोगातून निर्माण होणारे परिणाम हिला समजतात परंतु या परिणामांचा प्रत्यक्ष अनुभव मात्र तिला घेता येत नाही. ज्या बुद्धीला, इंद्रियांना गोचर होणाऱ्या अनुभवांखेरीज अन्य अनुभव

आकलन करता येतात किंवा ज्या ठिकाणी इंद्रियांचे व्यापार संपतात तरी सुद्धा जे जाणावयाचे शिल्लक राहते त्याला गवसणी घालणारी जी बुद्धि ती सर्वश्रेष्ठ बुद्धि होय. ही केवळ एकच बुद्धि ॐकाराचे किंवा त्याच्या परिणामांचे मूल्यमापन करू शकते. अर्थात अशा तऱ्हेची ही असामान्य बुद्धि-देखील सामान्य बुद्धीच्यामार्गे निर्माण झालेल्या गतीच्या सामर्थ्यामुळेच प्राप्त होऊ शकते. ही गति निर्माण करण्याचे कार्यदेखील या ॐकाराच्या सान्नि-ध्यानेच प्राप्त होते. अर्थात त्यासाठी काही विशेष प्रक्रियांची आवश्यकता असते. एका जन्माचे हे कार्य आहे असे मात्र मुळीच नाही. कारण एका जन्मात सामान्य किंवा इंद्रियजन्य क्रियांचे परिणाम अनुभवण्याचे कार्य जी सामान्य बुद्धि करते तीच क्रमाक्रमाने वृद्धि पावते. मनुष्य आणि अन्य प्राणी यांच्यामध्ये असणाऱ्या बुद्धीचा पडताळा घेतला तर असे दिसून येईल की, बुद्धि दोघांनाही असते, त्या बुद्धीचा विनियोग करण्याचे कार्य जितक्या प्रभावीपणे करता येईल तितकी ती बुद्धि तीव्र आहे असे मानण्यात येते. मानवाला आपल्या बुद्धीचा विनियोग जितका प्रभावीपणे करता येतो इतक्या प्रभावीपणे तो अन्य जीवांना करता येत नाही. म्हणून माणसाला बुद्धिमान प्राणी असे म्हणण्यात येते. त्या मानाने माकडे, घोडे, हत्ती, वाघ, पक्षी किंवा अन्य [illegible] आणि कृमी यांची बुद्धीची विनियोगशक्ती कमी कमी होत गेलेली [illegible]. या प्राण्यांच्या बुद्धीची धाव केवळ आपण आणि आपला डोळ्यांसमोर असणारा परिसर यांच्या बाहेर जात नाही. जोपर्यंत या प्राण्यांना [illegible] समोर आहे तोपर्यंत त्या परिसरासाठी त्यांच्या बुद्धीचा विनियोग केला जातो. उदाहरणार्थ— एखादे माकड किंवा हत्ती घेतला त्याचे पिलू जोपर्यंत त्याच्या नजरेसमोर आहे तोपर्यंत त्याच्या खाण्यापिण्याची आणि संरक्षणाची काळजी तो पूर्णपणे घेतो. परंतु ते पिलू त्याच्यासमोरून नाहीसे केले तर त्या पिलाची आठवण काही तासांच्या अव-धीतच तो विसरून जाईल. त्या पिलाची कोणतीही काळजी त्याला असत नाही इतकेच नव्हे तर ते पिलू मोठे झाल्यावर त्या दोघांची गाठ पडली तर त्यांचा नातेसंबंधसुद्धा त्याच्या लक्षात येणार नाही. अथवा एकमेक एकमे-कांची पूर्वीच्या इतकी काळजी देखील घेणार नाहीत. परंतु तेच त्यांचे एक-त्रित संघटन झाले की प्रेम निर्माण होते. त्यांच्या अत्यल्प सुखाचा विचार

एकमेकांच्या अंतरात निर्माण होऊ शकतो. त्याचा विनियोग ते प्राणी करू शकतात. अर्थात या सर्वांचा निष्कर्ष एवढाच की अशा प्राण्यांजवळसुद्धा बुद्धि आहे. पण तिची विनियोगकक्षा मात्र अतिशय अल्प आहे. असे प्राणी उच्चस्तर बुद्धिवंतांच्या कक्षेत आले तर अशा माणसाकडूनच जे व्यापार घडतात ते आपल्या बुद्धीने टिपण्याचे कार्य करतात. माणसांच्या आश्रयाने माणसांचे अनुकरण किंवा त्यांच्या सूचनेप्रमाणे काही कार्य हे प्राणी करू शकतात. अशा तऱ्हेने या प्राण्यांनी संचित केलेली बुद्धि त्या प्राण्यांमध्ये तशीच कायम राहते. एका जन्मात संचित केलेली बुद्धि मरणाबरोबर नाहीशी होत नाही. पुढील जन्मात देखील तिची संचित अवस्था त्या जन्माचे भांडवल ठरते. तेथून पुढे तो प्राणी आणखी काही बुद्धि त्या जन्मात संचित करील त्यांच्या विनियोगांचे क्षेत्र प्रत्येक जन्मातल्या आकाराप्रमाणें बदलत जाता जाता फार उच्चस्तरापर्यंत ती जाऊन पोहचू शकता. जी अवाढव्य बुद्धीची माणसे आपण पाहतो त्यांची ती बुद्धि एका जन्माची नव्हे. अनेक जन्मात जी बुद्धि संचित केली, तिच्या विनियोगाचा उत्तरोत्तर जो अधिक चांगला प्रयोग केला गेला त्या सर्व संचिताचे फळ एखाद्या असामान्य बुद्धीच्या माणसाचे अस्तित्व निर्माण करण्यात होतो. अशाच अनेक जन्मांचे संचित त्याला ईश्वरापर्यंत नेऊन पोहोचविते. म्हणजेच इंद्रियजन्य विषयांच्या पलीकडील विषयांचे आकलन त्याला करता येते. त्या विषयाशी त्याला समरस होता येते. भगवान श्रीकृष्णांनी गीतेच्या सातव्या अध्यायात

बहूनां जन्मनामन्ते ज्ञानवान्मां प्रपद्यते ।

असे प्रतिपादन केले आहे. मागील जन्मात प्रयत्नांचे जे संचित तयार झालेले असते त्याचा उपयोग कसा होतो, त्याचे परिणाम जगाच्या स्थूल नजरेला कसे येतात किंवा अत्यंत ज्ञानवान माणसालादेखील ते संचित कसे गोचर होते याचा मोठा मार्मिक असा खुलासा ज्ञानेश्वर महाराज करतात. श्रीमद्भगवद्गीतेच्या सहाव्या अध्यायातील—

अथवा योगिनामेव कुले भवति धीमताम् ।
एतद्धि दुर्लभतरं लोके जन्म यदीदृशम् ॥ ज्ञा-६-४२॥

तत्र तं बुद्धिसंयोगं लभते पौर्वदेहिकम् ।
यतते च ततो भूय: संसिद्धौ कुरुनन्दन ॥ ४३ ॥
पूर्वाभ्यासेन तेनैव ह्रियते ह्यवशोऽपि स: ।
जिज्ञासुरपि योगस्य शब्दब्रह्मातिवर्तते ॥ ४४ ॥
प्रयत्नाद्यतमानस्तु योगी संशुद्धकिल्बिष : ।
अनेकजन्मसंसिद्धस्ततो याति परां गतिम् ॥ ४५ ॥

या श्लोकावर जी महाराजांची उत्कट टीका आहे ती समग्र पाहणेच उचित ठरेल परंतु त्यातला अत्यंत अल्पसा भाग जरी विचारात घेतला तरी या संबंध व्याख्यानाचा आशय काहीसा ध्यानी येऊ शकेल.

मोटकी देहाकृती उमटे । आणि निजज्ञानाची पहाट फुटे ।
सूर्यापुढां प्रकटे । प्रकाशु जैसा ॥
तैशी दशेची वाट पाहतां । वयसेचिया गांवा न येतां ।
बाळपणीच सर्वज्ञता । वरी तयाते.

तिये सिद्धप्रज्ञेचेनि लाभे । मनचि सारस्वते दुभे ।
मग सकळ शास्त्रें स्वयंभे । निघती मुखें ॥
आणि मागील जे सद्बुद्धी । जेथ जीविता जाहली होती अवधी ।
मग तोचि पुढती निरवधि । नवी लाहे ॥
तैसे दुर्भेद जे अभिप्राय । का गुरुगम्य हन ठाय ॥
तेथ सौरसेवीण जाय । बुद्धी तयाची ॥
जे शतवर्षाचिया कोडी । जन्मसहस्रांचिया आडी ।
लंघिता पातला थडी । आत्मसिद्धीची ॥

अत्यंत अल्प वयातच त्या माणसांच्या ठिकाणी मागील बुद्धीचा ज्ञानाचा उदय होतो आणि सूर्याच्या पुढे जसा त्याचा प्रकाश पसरतो त्याप्रमाणे त्याच्या बुद्धीचे तेज पसरते. त्याचे वय किती लहान आहे, तो कोणत्या अवस्थेत आहे, हे न लक्षात घेता अवघी बाल्यावस्थेतच सर्वज्ञता त्याला माळ घालते. मग पूर्व जन्मात साठविलेली बुद्धि त्याला प्राप्त झाल्याने सर्व

शास्त्रे आपोआप त्याच्या मुखातून प्रसवू लागतात. मागील्या जन्मात अखेरच्या वेळी जी बुद्धि त्याने संचित केलेली होती तीच बुद्धि या जन्मात नव्याने परंतु आपोआप प्राप्त होते. ज्या सिद्धान्तापर्यंत सामान्य बुद्धीचा प्रवेश होत नाही, किंवा केवळ गुरूने केलेल्या कृपेमुळेच त्याची बुद्धी अशा स्थळापर्यंत येऊन पोहोचू शकते त्या ठिकाणापर्यंत त्याची बुद्धी कोणत्याहि प्रयत्नाशिवाय म्हणजेच अगदी सहजपणे जाऊन पोहोचते. कारण तो कोटयवधी वर्षांच्या काळात हजारो जन्माचे बंध ओलांडून असामान्य बुद्धीच्या कक्षेत येतो. याच कक्षेला आत्मसिद्धी असे म्हणतात आणि या ठिकाणी येऊन पोहोचणाऱ्या बुद्धीला ऋतंभरा किंवा सिद्धप्रज्ञा असे संबोधतात. या सिद्धप्रज्ञेची अवस्था एका जन्मात प्राप्त होत नाही. प्रत्येक जन्माचे कालमापन लक्षात घेऊन त्या त्या जन्मात निर्माण होणारी बुद्धी संचित करावी लागते. असे जन्म अनेक आहेत. प्रत्येक जन्माचे आयुष्य शतवर्षांचे आहे असे त्या त्या योनीत जन्मणारे प्राणी मानतात. अर्थात् प्रत्येकाच्या शतवर्षांचा काळ हा अगदी भिन्न आहे. मागील कोष्टकात ज्याप्रमाणे ब्रह्मदेवाचे शतायुष म्हणजे किती काळ होतो त्याची गणना केली त्याप्रमाणे प्रत्येक योनीचा विचार कर्तव्य ठरेल. कारण एक योनी दुसऱ्या उच्चस्तर योनीला अमर आणि बुद्धीवान् समजत असते. त्यांच्या बुद्धीच्या आणि आयुष्याच्या कक्षा ह्या भिन्न भिन्न आहेत. त्यांच्या भिन्नत्वाप्रमाणे त्यांची संवनशक्ती देखील भिन्न आहे. त्याप्रमाणे प्रत्येक योनीत अशा बुद्धीची विशेष प्रकारे साठवण होते.

ब्रह्मदेवाने ज्या वेळी ही सृष्टी निर्माण केली तेव्हा चौऱ्यांशी लक्ष योनीचा पसारा त्याने मांडला. त्या प्रमाणे प्राणिसृष्टी निर्माण केली. या सर्व योनीत मानवाच्या योनीचे आयुष्य सर्वसम्मत शंभर वर्षे धरले तर त्या मानाने त्याच्या खालच्या योनीचे आयुष्य अल्पाकडून अत्यल्पाकडे जात असलेले आढळून येईल, तर वरच्या योनीत ते वाढत गेल्याचे दिसून येईल. या सर्व योनीमध्ये असे एक प्रकारचे जन्तु आहेत की, त्यांचा आकार सूक्ष्मदर्शक यंत्रानेसुद्धा त्वरेने गोचर होत नाही. त्यांच्या आकारमानाप्रमाणे त्यांचेहि आयुष्य त्यांच्या गणनेने शतवर्षांचे आहे. परंतु मानवी कालगणनेचा विचार करता ते आयुष्य केवळ १०० त्रुटी किंवा एक वेध इतके आहे. तास—सेकदाच्या भाषेत सांगायचे तर ते आयुष्य [illegible] सेकंद इतकेच आहे. एवढ्या अल्पशा अवधीत जन्म

प्रजोत्पत्ती आणि मृत्यु या क्रिया अव्याहतपणे घडतात. असे प्राणी १०० निमिषाचे आयुष्य लाभलेल्या प्राण्यांना अमर समजतात, कारण त्यांचे आयुष्य मोठे आहे. त्यांच्यापेक्षा १०० घटकांचे आयुष्य ज्यांना मिळाले आहे ते अमर. याप्रमाणे अन्य प्राणी मानवांना अमर समजतात, तर मानव स्वतःला मुळीच अमर मानीत नाहीत तर ते देवांना अमर मानतात. अर्थात् त्याचे अमरपण मानवाच्या वर्षांनी मोजतां ३६,००० वर्षांचे आहे. ते इंद्राला अमर समजतात. पण इंद्राचे आयुष्य ३०,८५,७१५ वर्षांचे आहे. तो ब्रह्मदेवाला अमरत्व बहाल करतो, पण ब्रह्मदेव आपले आयुष्य ३११०४,००० कोटी वर्षांचेच असल्याने त्याच्या पूर्वीचा अजन्मा जो ॐ त्याच्याकडेच तो अमरत्व सोपवितो. ब्रह्मदेवाचे हे अहोरात्रमय आयुष्य जो पाहू शकतो त्याला अहोरात्रविद् असे म्हणतात. ही स्थिती अगदी आपोआप ज्याची आहे असा हा ॐकार आहे. म्हणून या ॐकाराचे जे स्वरूप तेच माझे स्वरूप आहे असे भगवंत सांगतात. या ॐकाराला जाणणे म्हणजे खऱ्या अर्थाने अमरत्व प्राप्त करून घेणे होय. त्या ॐकाराची उपासना म्हणजेच मी जो अज त्याचे सतत सान्निध्य होय. त्याचेच स्मरण करावे असे आग्रहपूर्वक ज्ञानदेव सांगतात.

म्हणोनि प्रणवैक नाम । हे एकाक्षर ब्रह्म ।

जो माझे स्वरूप परम । स्मरत सांता ॥ ८.११८

म्हणून प्रणव हे एकुलते एक नाम म्हणजे ब्रह्म आहे. त्याचेच स्मरण माझे स्वरूप म्हणून करावे. या प्रणवाचा हा पसारा पाहिला म्हणजे त्याला जाणणे किती कठीण आहे याची साधकाला साधारणपणे कल्पना येऊ शकेल. परंतु या ॐकाराच्या कोणत्या स्थितीचे स्मरण केले असता ॐकाराच्या या पसाऱ्याचे संपूर्ण ज्ञान होऊ शकेल असा प्रश्न साधकाच्या पुढे निश्चितपणेच येईल. अर्थात् त्याला उत्तर मात्र असे आहे की, आपण ज्या आकाराचा आश्रय केला आहे त्या आकाराला साजेशा प्रज्ञेने त्याला जाणणे योग्य होय या प्रक्रियेमध्ये मानव हाच एकमेव साधक या ठिकाणी अभिप्रेत आहे. अर्थात् गत जन्माच्या पुंजीवरच ॐकाराचे सान्निध्य प्राप्त होते. ते किती कमी अथवा जास्त हे मात्र त्या पुंजीवर अवलंबून आहे असे मात्र नव्हे.

कारण गतजन्मीची बुद्धीची पुंजी ही प्रस्तुतच्या जन्मात ॐकाराच्या जवळ जाण्यासाठी वेग निर्माण करण्यासाठी अतिशय उपयुक्त आहे. प्रारंभ कसा व्हावा हे मानवाच्या हाती आहे. त्यासाठी मानवांनी प्रयत्नबद्ध व्हावे म्हणजे झाले. त्याला जी गति प्राप्त होईल त्या गतीने त्याला ॐकाराच्या अधिकाधिक सान्निध्यांत जाता येते. अर्थात् अशा या ॐकाराका जाणणे आवश्यक आहे. त्याशिवाय त्याबद्दल प्रेम आणि तळमळ निर्माण होत नाही. अर्थात् या भांडवलाशिवाय त्याला पुढे जाताच येत नाही. म्हणून प्रथम या ॐकाराची ओळख आणि नंतर त्याची व्याप्ती माहीत करून घेतली पाहिजे, तरच त्या उपासनेला खरा वेग येतो.

३ नाद प्रवहन

ॐकार हा प्रवाहित आहे. एका ठिकाणी निर्माण झालेला ॐकाराचा नाद आणि तेज वगैरेचा वेग फारच महान् आहे. त्या वेगाची गणना करता येत नाही. सूक्ष्मातिसूक्ष्म अशा ॐकाराच्या स्थितीत निर्माण झालेला नाद एक परमाणुकाळात त्याच्या अत्यंत महान् अवस्थेपर्यंत जाऊन पोहोचतो. त्याप्रमाणेच त्याच्या तेजाचा प्रवाह देखील तितक्याच वेगाने जातो. अर्थात् या सर्वांना कारणदेखील स्वतः ॐकारच आहे.

आपण एखाद्या गावाच्या जवळ असणाऱ्या नदीच्या परिसरात आलो तर आपणास असे दिसून येते की, त्या नदीच्या काठावर धुणे धुणारा धोबी धुणे दगडावर आपटीत आहे. आपण लांब अंतरावर असल्याने त्याची कृति आपल्या डोळ्यांना प्रथम दिसते परंतु त्या क्रियेतून निर्माण होणारा जो नाद आहे तो मात्र आपणास कृति घडलेल्या क्षणानंतर काही क्षणांनी ऐकायला येतो. याचे वैज्ञानिक कारण अगदी स्पष्ट आहे. ध्वनीचा वेग प्रकाशाच्या वेगापेक्षा कमी आहे. प्रकाशाचा वेग एका सेकंदाला १,८६,००० मैल किंवा २,९७,६०० किलोमिटर इतका आहे. त्या मानाने ध्वनीचा वेग फारच कमी आहे. अर्थात् ध्वनीच्या वेगाला जे माध्यम असेल त्यावर त्याचा वेग अवलंबून असतो. हवा हे ध्वनीच्या प्रवाहाचे महत्त्वाचे माध्यम आहे. अर्थात् त्या माध्यमाला जोडून अन्य माध्यमाची जर त्याला साथ असेल तर त्याची गति वाढते.

माध्यम	दर सेकंदास वेग	
१ तपमान ०° सें. ग्रे.	१०९० फूट	०.३३२ कि. मी.
(यापुढे १ अंशास २ फूट याप्रमाणे तो वाढत जातो.)		
२ पाणी	५०४०	१.५३६ ”
३ पोलाद	१६,८००	५.१२१ ”

पाण्याच्या आत जर आवाज केला तर तो १.५३६ किलोमीटर अंतरावर एक सेकंदात ऐकू जाईल. रेल्वेचे रूळ पोलादी असतात. ते जर एकमेकाला सांधलेले असतील तर त्या रुळांच्या एका जागी कान लावल्यावर साधारणपणे ५ किलोमीटर दूर असणाऱ्या धावत्या गाडीच्या आवाजाचे ज्ञान आपणास त्वरित होईल. याप्रमाणे पाहता ध्वनीला विजेची साथ प्राप्त झाली तर त्या ध्वनीचा वेग आणखी वाढेल.

इंग्लंडमध्ये बिगबेन नावाचे घड्याळ आहे. त्याचे टोले पाच मैलाच्या परिसरात ऐकू येतात. अशी कल्पना केली की, या घड्याळापासून बरोबर पाचव्या मैलाच्या सीमेवर आपले घर आहे. घरात रेडिओ आहे. दुपारी २ वाजण्याच्या सुमारास घड्याळाचे ठोके पडले. तेच रेडिओवरून ऐकविले गेले तर बरोबर २ वाजता म्हणजे ज्या वेळी त्या घड्याळात हे ठोके प्रत्यक्ष वाजले तेव्हाच ते पाच मैलावर असलेल्या आपल्या घरातील रेडिओवरून देखील ऐकू आले. परंतु त्यानंतर काही वेळाने तेच दोन ठोके आपणास ऐकू आले. आपणास घड्याळ बरोबर लावायचे असेल तर ते रेडिओच्या ठोक्याप्रमाणे लावले तरच ते अचूक लावले जाईल. परंतु नंतर ऐकू येणाऱ्या ठोक्याप्रमाणे लावले तर मात्र ते काही सेकंद मागे लावले जाईल. यावरून हे सहज ध्यानी येईल की, विजेच्या माध्यमाने हे ठोके त्वरेने ऐकू येतात म्हणजेच वीज हे अतीव गतिमान माध्यम आहे.

विजेच्या गतीपेक्षा मनाची गति अधिक आहे. परंतु मनाच्या गतीपेक्षा कितीतरी पटीने ॐकाराची गति अधिक आहे. त्यामुळेच तो अत्यंत सूक्ष्म अवस्थेत निनादित झाला तरी दुसऱ्या टोकापर्यंत त्याला पोहोचण्यास केवळ

एक परमाणुकाळाइतकाच वेळ लागतो. त्यामुळे साधकाने निर्माण केलेला ध्वनी हा अन्य साधकाच्या ठिकाणी तेव्हाच प्रादुर्भूत होतो. साधकाने मुखाने कंठाने, पश्यन्ती वाणीने किंवा परावाणीने ॐकाराचे उच्चारण करताच त्या त्या वेगाने तो नाद अन्य साधकापर्यंत जाऊन पोहोचतो. अर्थात् अन्य साधक देखील त्याच पात्रतेचा असला पाहिजे. या वाणीने उच्चारवयाच्या ॐकाराचा नाद निरनिराळ्या वेगाने प्रसृत होतो. कारण वैखरीने जो उच्चार केला जातो त्याची कक्षा फारच अल्प आहे. परंतु त्यापेक्षा कंठ म्हणजेच मध्यमा, पश्यन्ती, आणि परा यांचे नाद एकापेक्षा एक अधिक गतिमान आहेत. परावाणीच्या पलीकडे सर्व प्राणवाचे साम्राज्य आहे. प्रणवाने प्रणवाचा केलेला उच्चार हा सर्वात गतिमान आहे. तो वेग अन्य कोणत्याही माध्यमाने साध्य होऊ शकत नाही. अर्थात् ही स्थिती इंद्रियातीत असल्याने त्याचे अनुभव योगमार्गाने जाताना साधकाने धारण केलेल्या मनोवृत्तीप्रमाणे त्याला ते समजू शकतात. ज्ञानेश्वरमहाराज ज्ञानेश्वरीच्या सहाव्या अध्यायात या अनुभावाचा एक अल्पसा उल्लेख करून जातात. ' स्वर्गीचा आलोचु आइके । स्वर्गाची स्थिति ' आणि अंतर यांचे माप अवाढव्य किंवा मानवी कक्षेच्या पलीकडचे आहे. तरीदेखील त्या ठिकाणी राहणाऱ्या देवांची चाललेली कुजबूज पृथ्वीवर ऐकू येऊ शकते. ही क्रिया अन्य कोणत्याही माध्यमाने आवाक्यात येत नाही. परेपेक्षा अधिक प्रभावी असलेल्या ॐकाराच्या गतीने मात्र ही गोष्ट साध्य होते. प्रणवे मुखा प्रणवं निनादयेत् । या वचनात त्याचे सारसर्वस्व साठविलेले आहे.

प्रणवाचा नाद केवळ एकच आहे. मग प्रणवाच्या गर्तीत देवाची कुजबूज कशी ऐकू येते असाहि एक प्रश्न आहे. शास्त्रीय गायनाचा किंचित् विचार केला म्हणजे यातून काही भाग स्पष्ट होईल. पेटीला निरनिराळे स्वर बसविलेले असतात. त्यातील ' सा ' म्हणजे कोणता स्वर असे विचारले तर त्याचे उत्तर गायकाच्या स्वरावर अवलंबून आहे. स्वरपट्टीतला पहिला स्वर म्हणजे ' सा ' असे एकजण म्हणेल तर कोणी दुसरा अगर चौथा स्वर म्हणजे ' सा ' म्हणेल. याप्रमाणे पाहिल्यास पेटीच्या स्वरपट्टीत असणारे अनेक स्वर ' सा ' या स्थितीला पात्र होतील. मग सा ही स्वरस्थिति जर अनेक स्वरांची असेल तर ' सा ' ची खरी स्थिति कोणती ? त्याप्रमाणेच

ीतल्या अन्य स्वरांची भिन्न नादस्थिति असता एकाच नामाने त्यांना ंबोधिले जाते. याचा अगदी स्पष्ट आणि अल्पसा खुलासाच करावयाचा ाला तर एवढाच करता येईल की, सर्वच स्वर–नाद म्हणून ज्याला म्हण-ात तो ॐकारापासून निर्माण झालेला असा एकच आहे. मग तो स्वर ोणत्याही ठिकाणी जरी निर्माण झालेला आहे असे भासले तरी तो ॐकारोत्पन्नच आहे आणि एकच प्रकारचा आहे. तो एकच नाद केवळ शुद्ध आहे. अन्य नाद हे परिस्थिति सान्निध्य आणि निर्माण झालेले किंवा केलेले अनेकविध प्रकारचे अडथळे यांच्यावर अवलंबून आहे. खरे पाहिले तर हे सर्व विश्व या ॐकारापासून निर्माण झालेल्या एकाच नादाने व्याप्त आहे. परंतु त्या नादवहनात येणाऱ्या अनेक अडथळ्यांमुळे त्या नादाचे स्वरूप भिन्न होत जाते. हा नाद प्रवाही असताना पंचमहाभूतांचा पहिला अडथळा त्याला होतो. त्यामुळे या एकाच नादाचे पाच प्रकार झाल्याचे दिसून येते. स्वामी विद्यारण्यांनी आपल्या पंचदशी नावाच्या प्रख्यात ग्रंथातील पंचभूत-विवेक या दुसऱ्या प्रकरणात या अडथळ्यामुळे पंचमहाभूतांचे नाद कसे प्रत्ययाला येतात ते स्पष्ट केले आहेत.

> प्रतिध्वनिर्वियच्छब्दो वायौ बीसीति शब्दनम् ।
> अनुष्णाशीतसंस्पर्शो वन्हौ भुगुभुगुध्वनिः ॥ ३ ॥
> उष्णः स्पर्शः प्रभारूपं जले बुलुबुलुध्वनिः ।
> शीतः स्पर्शः शुक्लरूपं रसो माधुर्यमीरितम् ॥ ४ ॥
> भूमौ कडकडाशब्दः काठिण्यं स्पर्श इष्यते ।
> नीलादिकं चित्ररूपं मधुराम्लादिको रसः ॥ ५ ॥

(१) आकाशामुळे—प्रतिध्वनि, (२) वायूचा बीस् (३) अग्नीचा भुगभुग् (४) पाण्याचा—बुलबुल् (५) भूमीचा—कडकड

याप्रमाणे एकाच त्या नादाचे ज्याप्रमाणे मध्ये आलेल्या अडथळ्यांमुळे पाच प्रकारचे नाद निर्माण झाले, याच पद्धतीने विश्वातल्या सर्व वस्तूंच्या अस्तित्वामुळे निर्माण होणारे जे अडथळे आहेत त्यामुळे अगणित नाद निर्माण होतात. प्रत्येक नादाचे स्वरूप आणि वेग भिन्न भिन्न आहेत. याचा अनुभव आपणास आपल्या रोजच्या जीवनात देखील घेता येतो. नादाचे

स्वरूप भिन्न असल्यामुळेच आपल्या परिसरातील अनेक गोष्टींचे आपल्याला केवळ त्या त्या वस्तूंच्या सानिध्यात निर्माण झालेल्या ना होऊ शकतो. एखादे भांडे उंचीवरून खाली पडले तर त्याचा नाद निराळा, भांड्यावर भांडे आदळले त्याचा नाद निराळा, जमिनीवरून भांडे सरकत गेले त्याचा नाद निराळा. मोकळ्या भांड्यावर काठीच्या आघाताने केलेला नाद निराळा. भरलेल्या भांड्यावर केलेला नाद निराळा इतकेच नव्हे भांडे एकाच आकाराचे असले तरी धातूप्रमाणे देखील त्याचा नाद भि होतो. असा सर्व ठिकाणी अतिशय भिन्नत्वाने निर्माण होणारा हा नाद. प्रक कोणत्या मूळ नादाचा आहे त्याचा शोध घ्यावा लागेल. असा शोध घे गेल्यास आपण अखेर ॐकारापर्यंत पोहोचू.

याप्रमाणेच अनेकविध सुरानी बद्ध केलेली पेटी हे अशाच निरनिराळ्या नादांचे एकत्रीकरण आहे. त्या सर्व सुरांना विशिष्ट क्रमाने जरी नावे दिली असली तरी त्या क्रमात पहिल्या स्वराचे निश्चित स्थान कोणते हे ठरवि मोठे अवघड आहे. पहिल्या क्रमांकाचा ' सा ' हा स्वर निश्चित झाला म्हणजे बाकीच्यांचा क्रम अबाधित राहतो, पण मुख्य प्रश्न आहे तो पहिला क्रमांक कोणत्या स्थानी असलेल्या स्वराला द्यावयाचा ? अर्थात् गायक त्यांचा पहिला स्वर ते आपल्या कंठातून निघणाऱ्या स्वरांशी सहमत होणाऱ्या आणि त्या स्वरापासून पुढे प्रदीर्घत्वाने प्रवाहित होणाऱ्या अशा स्थानाला देतात. म्हणजेच प्रत्येक गायकाचे पहिल्या स्वराचे स्वरूप अगदी भिन्न आहे. याप्रमाणे अनिश्चितता निर्माण करणाऱ्या या स्वरांचा शोध घेण्याचा जर प्रयत्न केला तर त्याचे मूळस्वरूप ॐकारांत सापडते. कारण ॐ च्या नादा-चेच हे अनेकविध प्रकार आहेत हे मान्य करावे लागते.

या नादाचे परिणाम जीवित सृष्टीवर होत असतात. म्हणजेच या नादांचा आघात प्राणिमात्रावर होत असतो. नादाच्या आघातामुळे प्राण्यांच्या हालचालीत देखील काहीसा फरक पडतो आणि त्याची जाणीव त्यांच्याकडे अत्यंत सूक्ष्मपणे पाहणाऱ्याला तेव्हांच होते. या सिद्धांतासाठी पनवेल येथे राहणाऱ्या श्रीयुत आठल्ये नावाच्या एका शास्त्रविशारदाने एक मजेशीर प्रयोग केला. पावसाळ्यात निर्माण होणाऱ्या गोगलगाईवर या नादाचा

...च परिणाम होतो ही गोष्ट यांच्या लक्षात आली होती. त्यामुळे त्यांनी ...ा एकूण बावन्न गोगलगाई पकडून प्रत्येक डबीत दोन याप्रमाणे सव्वीस ...यात त्या ठेवल्या. प्रत्येक डबीवर A पासून Z पर्यंत क्रमाने अक्षरे ...लिहिली. त्यानंतर त्यांनी A डबी उघडून त्यातील गोगलगाईंना 'ए' ...णून एका शलाकेने एकाच वेळी स्पर्श केला. त्याबरोबर त्या गोगलगाई ...त्येच वक्र होत. त्यांनी प्रत्येक डबीच्या बाबतीत असेच करण्यास सुरुवात ...ली. पुढे पुढे तर केवळ अक्षरांच्या उच्चाराबरोबर त्यामध्ये हालचाल होऊ ...लागली. इतके झाल्यावर त्यांनी दुसऱ्या सव्वीस डब्या घेऊन प्रत्येक डबीतील ...क गोगलगाय त्याच नावाच्या डबीत ठेवून ती बंद केली नंतर त्या सर्व ...सव्वीस डब्या दुसऱ्या खोलीत नेऊन ठेवल्या. एका खोलीत बसून त्यांनी एक ...एक अक्षर उच्चारण्यास प्रारंभ केला. त्याबरोबर त्या त्या अक्षराच्या डबी-तील गोगलगाय नेहमीप्रमाणे हालचाल करू लागली. त्याच वेळी दुसऱ्या खोलीत ठेविलेल्या त्याच अक्षरांकित गोगलगाय तीच हालचाल करू लागली. याप्रमाणे त्यांनी निरनिराळे शब्दांचे वर्ण उच्चारून गोगलगाईच्या होणाऱ्या हालचालीवरून दुसऱ्या खोलीतल्या माणसाला ते ते वर्ण लिहून घेण्यास सांगितले. आश्चर्याची गोष्ट अशी की, एका खोलीत जे वर्ण उच्चारले गेले बरोबर त्याच वर्णाची नोंद दुसऱ्या खोलीत केली गेली. पुढे त्यांनी हे खोल्यांतील अंतर वाढविण्यास प्रारंभ केला. तरीपण क्रियेत मात्र बदल घडला नाही. अखेर त्यांनी या डब्यांचा एक संच मुंबईस आपल्या नातेवाइकां-कडे नेऊन ठेवून दुसरा पनवेलला घरी ठेवला. एक सन्देश तयार करून त्यातील शब्दांचे वर्ण आपल्या घरातील गोगलगाईच्या समोर उच्चारले. तेव्हा त्यांची जी हालचाल झाली तशीच हालचाल मुंबईच्या गोगलगाईची झाली त्यांच्या नातेवाइकाने त्यांच्या हालचालीवरून उतरून घेतलेल्या वर्णांतून तयार झालेला संदेश पनवेलला पाठविला. तो मूळच्या संदेशाशी पूर्णपणे जुळला.

या प्रयोगावरून प्रत्येक वस्तूवर नादाचा परिणाम होतो आणि तो परिणाम अडथळ्यामुळे गोचर होऊ शकतो असे सिद्ध झाले. याच प्रक्रियेचा अधिक विचार केला तर स्वर्गात राहणारे देव आणि पृथ्वीवर राहणारा ॐकाराचा साधक यांचे दळणवळण उत्तम प्रकारे घडू शकते. साधकाच्या

अंतरात निर्माण झालेला ॐकाराचा नाद ॐकाराच्या गतीने प्रसृत
लागला म्हणजे तो स्वर्गाच्याहि पलीकडे वेगाने जातो. त्याचवेळी त्या
निर्माण झालेला देवांच्या शब्दचर्चेच्या आवाजाचा या एकवाही नाद
अडथळा होतो. त्यामुळे साधकाला त्यांच्या त्या ध्वनीचे उत्तम प्रकारे
होते. देवांची चर्चा साधकाला बसल्या ठिकाणी समजू शकते. अर्थात्
रध्वनी अशा प्रकारे प्रसृत होत असता तो अनेक अडथळ्यांना स्पर्श कर
कारण तो ज्या माध्यमातून प्रवाहित होईल त्या माध्यमातसुद्धा अनेक
किंवा अदृश्य वस्तू आहेत. त्यांच्यावर आदळलेल्या नादाचा प्रत्यय साधका
येऊ शकेल. या वेळी अशी शंकाहि येण्याची शक्यता आहे की, इतर
वस्तूंना ॐकाराचा नाद स्पर्श करून जात असता सर्व वस्तूंतून निर्मा
झालेल्या नादांमुळे एकच हलकल्लोळ साधकाला ऐकू येईल. त्यामध्ये हा ना
अमूक आणि हा नाद अमूक म्हणून ओळखणे अतिशय कठीण आहे. अ
असताना केवळ देवांच्याच चर्चेचा नाद ऐकू येईल असे नाही. परंतु यावेळी
हे लक्षात ठेवले पाहिजे की, हा नाद ज्या वेळी साधकाकडे येतो तेव्हा त्याच्या
मनाने आणि सिद्धप्रज्ञतेने त्याला प्रतिसाद दिला पाहिजे तरच त्याला त
नाद यथायोग्य ऐकू येईल अन्यथा नाही.

एखाद्या मोठ्या कारखान्यात अनेक यंत्रे गतीने फिरत असता अवा
ढव्य नाद होत असतो. त्या यंत्रांचे चालक त्या ठिकाणी काम करीत अस
तात. प्रत्येक यंत्राचे काम निराळे. त्याचा वेग निराळा आणि त्यामधून
निर्माण होणारा नाददेखील निराळा. अशा अनेक नादांचे एक महान् संमे
लनच त्या ठिकाणी भरलेले असते. त्या कामगारांच्यावरती देखरेख करणारे
अनेक तज्ज्ञ त्या कारखान्यात असतात. ते एक वेळ इकडून तिकडे फेरी मार
तात आणि फेरी करता करता एखाद्या यंत्राजवळ ते अचानक थांबतात त्या
ठिकाणी काम करणाऱ्या कामगाराला सांगतात, यंत्र बंद कर. या यंत्राचा
अमूक भाग नादुरुस्त झालेला आहे. तो काही वेळात कायमचा निरुपयोगी
होऊन यंत्र बंद पडेल किंवा त्याचा आघात सबंध यंत्रावर होऊन या यंत्रा-
मुळे होणारे जे उत्पन्न आहे ते बंद पडेल. फार मोठा तोटा त्यामुळे सोसावा
लागेल. तेव्हा या यंत्रांचा तो भाग तातडीने दुरुस्त करावा. त्या वरिष्ठांच्या
आज्ञेप्रमाणे कामगार जेव्हा त्याच्या समोरचे यंत्र बंद करून त्यामधे

त्या यंत्रज्ञाने सांगितलेला दोष त्या यंत्रात निर्माण झाल्याचे त्याच्या लक्षात येते. ज्या यंत्रातील विकृति केवळ नादाच्या माध्यमाने एकाला समजली ती दुसऱ्याला प्रत्येक्ष पाहिल्यावर कळली. या सर्व क्रियेत एकच आढळून येईल की, इतके अनेकविध नाद एकाच वेळी कानावर येत असता दोषसूचक नाद कोठे ऐकू येतो का या गोष्टीकडे त्या यंत्रज्ञाने आपले मन आणि सूक्ष्म बुद्धी केंद्रीत केली होती. त्यांच्या अन्य इंद्रियांचे व्यापार नेहमीप्रमाणेच चालू होते. तरी देखील ज्या विषयावर मन आणि बुद्धी त्याने केंद्रित केली त्या विषयाचे ज्ञान त्याला झाले विशेषेकरून आणि त्वरेने ते ज्ञान प्राप्त होताच तो स्थूल परिणाम ग्रहण करणाऱ्या इंद्रियाकडे येतो आणि मगच त्याच्याकडून कामगाराला योग्य त्या सूचना दिल्या जातात.

आंतरराष्ट्रीय कीर्तीचे स्थापत्यशास्त्रज्ञ म्हणून त्यांचा गौरव केला जातो त्या श्रीयुत विश्वेश्वरय्या यांच्या बद्दल एक सत्य घटना सांगितली जाते. एकदा ते रेल्वेच्या प्रथम वर्गाने प्रवास करीत होते. ज्या मार्गावरून ते प्रवास करीत होते त्या मार्गावरील ती गाडी अतिशय वेगाने धावत होती. त्यावेळी गाडीच्या इंजिनाचा, रुळांच्या घर्षणाचा आणि सांध्यावरून गेल्याने निर्माण होणारा कर्कश आवाज कानी येत होता. शिवाय बाहेरील वारा गाडीच्या डब्यात आल्याने निर्माण झालेल्या नादाची त्यात भर पडतच होती. प्रवास लांबचा असल्याने ते एका ग्रंथाचे वाचन करीत होते. अन्य काही सहप्रवासी त्यांच्या समोर बसून पत्ते खेळता खेळता गप्पा करीत होते. मध्येच ते एकदम उठले आणि घाईघाईने त्यांनी साखळी खेचली. भरवेगात असलेली गाडी एकदम थांबली. साखळी खेचून झाल्यावर विश्वेश्वरय्या पुन्हा आपल्या ग्रंथवाचनात रंगून गेले. या गृहस्थांची ही कृती पाहून जवळच्या लोकांना तो वेडाचार वाटला. पण असे का म्हणून विचारण्याचे धाडस मात्र त्यावेळी कोणालाच झाले नाही.

एवढ्यात गाडीचा गार्ड त्यांच्या डब्यात आला आणि साखळी कोणी खेचली म्हणून चौकशी करू लागला. तेव्हा विश्वेश्वरय्यांनी आपल्या समोरचे पुस्तक दूर करीत बसूनच अगदी शांतपणे उत्तर दिले...

साखळी मी ओढली.

असं काय कारण घडलं की आपल्याला धोका वाटला आणि आप साखळी खेचलीत ? कारण अकारण साखळी खेचल्यास त्याला शासन आहे मला वाटतं आपणास हे सर्वकाही ज्ञात आहे...गार्ड.

होय, आणि म्हणूनच मी साखळी खेचली.

मग नियमाप्रमाणे दंडाची रक्कम भरा.

पण त्यापूर्वी आपण ही गाडी याच ठिकाणी थांबवून मैलभर रुळाच्या कडेने चालत गेलात तर मी साखळी का ओढली आणि गाडी का थांबविली ते समजू शकेल. तुम्हाला धोक्याचे असे काहीच आढळले नाही तर तुमची दंडाची रक्कम भरण्यास मी तयार आहे.

विश्वेश्वरय्यांचे भाषण ऐकून गार्डने जरा नम्रपणे विचारले...

आपणास एक मैलावर काय स्वरूपाचा धोका जाणवतो.

तेव्हा विश्वेश्वर, यांनी त्याला सांगितले की एक मैलाच्यापुढे काही भागात रूळच नाहीत. जा पाहून या.

त्यांचे हे आत्मविश्वासपूर्वक दिलेले उत्तर ऐकून तो गार्ड स्तंभित झाला. अखेर गाडी तिथेच थांबवून तो, इंजिनड्रायव्हर आणि गाडीतील विश्वेश्वरय्यांचे सहप्रवासी तेथून चालत निघाले. एक मैल अंतर पूर्ण होण्याच्या पूर्वीच त्यांना असे आढळून आले की जवळ जवळ अर्धा फर्लांगाच्या मार्गातील रूळ कोणी उखडून फेकून दिले आहेत. ते दृश्य पाहून ते सर्व आश्चर्याने थक्क झाले. ते परत आले आणि विश्वेश्वरय्यांची त्यांनी क्षमा मागितली. इतकेच नव्हे तर गाडीतील सर्वच उतारूंनी आपले प्राण वाचविल्याबद्दल त्यांना अनेकवार धन्यवाद दिले.

विश्वेश्वरय्यांच्या या गोष्टीचा संदर्भ एवढ्याचसाठी उद्धृत केला की ते आपल्या स्थापत्यशास्त्रात अत्यंत निष्णात होते. प्रत्येक वस्तूचे आणि तिच्या नादाचे सूक्ष्म आकलन त्यांनी केले होते. त्यामुळे कितीही गडबडीत असतांना सुद्धा प्रवासामध्ये बदललेला गाडीचा आवाज इतरांपेक्षा त्यांना निराळा वाटला. त्या नादाकडे त्यांचे लक्ष वेधले आणि त्यातून कोणत्या परिणामाचा हा प्रकार आहे ते त्यांनी त्वरेने जाणले. नित्य प्रवासामध्ये

परिचित असलेला नाद सुखद वेगाचा असतो परंतु त्यात किंचित बदल घडताच दुःखद घटना कुठेतरी घडणार आहे किंवा तिचे स्थळ जवळच कोठे तरी आहे याचे निदान त्यांनी लगेच केले. ज्याप्रमाणे चांगले काय ते कळले म्हणजे वाईटाचा उकल निराळा करावा लागत नाही. त्याप्रमाणें दुःखद प्रवासाचा विचार त्यांना वेगळा करावा लागला नाही. किंचित वेगळचा आलेल्या त्या नादाकडे त्यांचे मन आकर्षित झाले आणि त्याच्या मागोमाग बुद्धी देखील त्याच ठिकाणी जाऊन आपले काम करू लागली. त्याबरोबर लगेच निर्णय घेता आला. हा बदललेला नाद अमूक इतक्या अंतरावर असणाऱ्या विकृत घटनेचा किंवा प्रस्तुतच्या सूराशी विसंवादी होत असलेल्या सूराचा आहे. याप्रमाणेच एका ॐकाराबरोबर जो नाद निर्माण होतो त्या नादाच्या प्रवाहात निर्माण झालेल्या अडथळ्यामुळे निर्माण होणारा अन्य कोणताही नाद हा विसंवादी असतो. अर्थात त्यामुळे त्याचे ज्ञान जाणकाराला तेव्हाच होते. तो जाणकार जर त्यात अधिक प्रवीण असेल तर चूक कोठे आहे याचे विश्लेषण तो करील.

त्याप्रमाणेच ज्या ठिकाणच्या नादाचे स्वरूप स्पष्ट व्हावे असे साधकाला वाटेल त्या नादाचे आणि स्थळाचें चिंतन करताच त्याची विचारगती वाढते. त्याबरोबरच त्याची बुद्धीही प्रवास करते. त्यामुळे विशिष्ट स्थळी निर्माण होणारे नाद कायम स्वरूपाचे आहेत. ते त्याला लगेच कळून येईल. मन आणि त्याबरोबर प्रवास करणारी बुद्धी ज्या मानाने उच्चस्तरातील असेल त्या मानाने त्या साधकाच्या बुद्धीला अधिक लांबपर्यंत किंवा स्थल कालांच्या सूक्ष्म अथवा महान सीमेपर्यंत अगदी अरुद्धपणे जाता येईल.

अष्टांग योग, राजयोग, हठयोग, भक्तियोग वगैरे महान योगांच्या मार्गाने सामान्य साधकालासुद्धा फार मोठी अवस्था प्राप्त करून घेता येते. असे जे साधक असतात ते प्रणवाचीच उपासना करीत असतात. पण आपण प्रणवोपासना करीत असतो किंवा आहोत याचे ज्ञान मात्र त्यांच्याजवळ नसते. हे सर्व प्रकारचे योग साध्य करावयाचे म्हणजे केवळ प्रणवाचीच साधना आहे. प्रणवाच्या उपासनेशिवाय अत्यंत सूक्ष्म किंवा अत्यंत महान अशा वस्तूचे ज्ञान कधीही प्राप्त होत नाही. म्हणूनच ज्ञानेश्वर महाराज

या योगाने साधकाला साध्य होणाऱ्या दशांचे उत्कृष्ट वर्णन करतात. अ सामान्य माणसाला ती चमत्कृती वाटते. म्हणून ज्ञानेश्वर महाराजां आपल्या समोरच्या श्रोत्यांना या साध्यांची ओळख करून देताना सिद्धी म्हणू ओळख करून दिली आहे.

> मग समुद्रापैलाडी देखे । स्वर्गीचा आलोचु आइके ।
> मनोगत ओळखे । मुंगीयेचे ॥ ज्ञा. ६-२६९
> पवनाचा वारिका वळघे । चाले तरी उदकी पाऊल न लागे ।
> येणे येणे प्रसंगे । येती बहुता सिद्धी ॥ २७०

मग असा साधक समुद्राच्या पलीकडचे पाहू शकतो. स्वर्गातील देवांची विचारचर्चा ऐकू शकतो. मुंगीच्या मनात काय चालले आहे तेही त्याला ओळखता येते. वाऱ्याचा वाहनासारखा उपयोग करतो, पाण्यावरून सुद्धा तो चालत जातो, त्याचे पाऊल पाण्यात बुडत नाही. या आणि अशा प्रकारच्या अनेक सिद्धी अशा साधकाला प्राप्त होतात.

४ तेजरूपता—

नादाच्या माध्यमाने ज्याप्रमाणे साधक प्रणवाने भरून राहिलेल्या विश्वाचा आढावा घेवू शकतो त्याप्रमाणे ऐकलेली प्रत्येक गोष्ट तो पाहूही शकतो कारण ॐकार हे या विश्वातील पहिले तेज आहे. तेजाचे माध्यम वापरूनच साधकाला ॐकाराच्या तेजाचे आकलन करावे लागते. सूर्य हा तेजाचा गोल आहे. तो कसा पहावयाचा असे विचारले तर त्याचे उत्तर असेच द्यावे लागेल -

> सूर्यें सूर्यूचि पाहावा
> किंवा
> नाना सूर्य प्रकाशे । प्रकटी तैं अभ्र भासे ।
> तो लोपला हेही दिसे । सूर्येंची की ॥ ज्ञा. १४–१३२

सूर्याच्या समोर आलेले ढग आपणास दाखविण्याचे कार्य सूर्यच करतो आणि ढगांनी सूर्य झाकून टाकला आहे हे पण आपणास सूर्याच्या प्रकाशामुळेच दिसते. त्याप्रमाणे प्रणव पहावयाचा असेल तर तो आपणास प्रणवाच्या तेजानेच पहावा लागेल.

महाभूतांपैकी तेज म्हणून ज्याचा उल्लेख केला जातो ते ॐकाराचे प्रातिनिधिक स्वरूप आहे. या तेजाची महती सांगताना स्वामी विद्यारण्यांनी मानवांना आकलन होणाऱ्या तेजाचे स्वरूप जे अग्नी त्याचे वर्णन आपल्या पंचदशीमध्ये केले आहे. ते म्हणतात– ' उष्णः स्पर्शः प्रभारूपं ' या तेजाचा स्पर्श उष्ण असा असून त्यातून तेजकिरण बाहेर पडतात. अर्थात हे वर्णन म्हणजे तेजाचे सर्व वर्णन मात्र नव्हे कारण चंद्रालासुद्धा तेज आहे पण त्या तेजाचे वर्णन करावयाचे झाल्यास ' शीतस्पर्शः प्रभारूपं ' असे करावे लागेल. यावरून हे लक्षात येईल की तेज हे एकच प्रकारचे नाही. नादाप्रमाणें त्याची देखील अनेकविध स्वरूपे या विश्वाच्या पसाऱ्यात आहेत. या विश्वाच्या अवाढव्य परिसरात असा एकही पदार्थ नाही की ज्याच्या अंतरंगात अग्नीचे अस्तित्व नाही. प्राणी, पाणी, वनस्पती दगड, भूमी किंवा अन्य अनेक प्रकारचे रस यांचा अग्निशी चांगल्या प्रकारचा संबंध आहे अर्थात प्रत्येक पदार्थात असणारे अग्नीचे तेज हे एकच प्रकारचे असेल असे मात्र नाही. पाण्यातील तेज निराळे, भूमीत असणारे तेज निराळे तर प्राण्यांमध्ये असणारे तेज निराळे. या तेजाच्या अस्तित्वामुळेच पदार्थ गोचर होतात. पदार्थांचे दिसणे हा ईश्वराच्या सत्तेचा विलास आहे. तो विलास बाजूस केल्यास उर्वरित असणारे ईश्वरत्व आहे.

अग्नी ऐसे आहाच । तेजा नामाचे आहे कवच ।
ते परौते केलिया साच । निजतेज ते मी ॥ ज्ञाने ७–३६

असे ज्ञानदेवांनी ज्ञानेश्वरीत प्रतिपादन केले आहे. तेजाची जी अनेकविध स्वरूपे आहेत त्यांचे देखणेंपण बाजूला केल्यावर मूळ तेजाशी द्रष्ट्याचा संबंध येतो. हे तेज म्हणजेच ॐकार होय.

मागे या विश्वाच्या व्याप्तीची कल्पना देताना असे निवेदिले होते; की या विश्वाच्या पसाऱ्यात अशा एक सहस्र सूर्यमाला अस्तित्वात आहेत. या सूर्यमालांचा नियंता सूर्य आहे. असे सहस्र सूर्य या विश्वाला प्रकाशित करतात. परंतु आपणास दिसणारा सूर्य हा मूळच्या तेजोरूप अशा सूर्याचे प्रतिबिंबित रूप आहे. पावसाळ्याच्या दिवसात पाऊस पडून गेला की निर-

निराळ्या ठिकाणी असणाऱ्या खाच-खळग्यांत पाणी साठते, हे सर्व खळगे एकाच आकाराचे नसतात परंतु त्यात पडणाऱ्या सूर्याचे प्रतिबिंब मात्र एकच प्रकारचे असते. त्या पाण्याच्या पृष्ठभागावरून परावर्तित होणारे बिंबाचे तेज दिसू शकते. अनेक ठिकाणी जरी प्रतिबिंबे असली तरी ती ज्या सूर्याची आहेत तो सूर्य मात्र एकच आहे. डबक्यात जोपर्यंत पाणी आहे तो पर्यंत हे प्रतिबिंब अस्तित्वात राहू शकेल. पाणी संपले की प्रतिबिंबदेखील लयास जाईल. यावरून असे निश्चित विधान करता येईल की, प्रतिबिंब नाहीसे झाले म्हणजे मूळचे बिंब देखील नाहीसे होते असे मात्र नव्हे. ते तसेच असते. त्याचप्रमाणे या जगाच्या उत्पत्तीबरोबर निर्माण झालेल्या या सूर्याला कधी काळी नाश हा ठेवलेलाच आहे. कारण आप-ल्याला दिसणारा सूर्य एक तर मूळच्या सूर्याचे प्रतिबिंब आहे. ते ज्यामध्ये पडले आहे ते आकाशच संपले म्हणजे त्याबरोबर हे प्रातिनिधिक बिंब देखील लयास जाईल. शिवाय ज्ञानेशांच्या सिद्धांताप्रमाणे हे दिसणारे प्राति-निधिक बिंब उत्पन्न झाले असल्याने ते खात्रीने केव्हातरी लयाला जाणारच. या सर्व कृतीमध्ये मूळच्या तेज-बिंबाला मात्र कधीही धक्का लागत नाही. ते तसेच राहते. याच तेजाला श्रीहरीचे तेज असे ज्ञानदेवांनी संबोधल्याचे मागे पाहिलेच आहे. श्रीहरीच्या तेजाचा वाचक प्रणव आहे म्हणून हे महान तेज जन्म न पावणारे असल्याने प्रणवाचे आहे. नव्हे तर हे तेज स्पर्शक तो सूक्ष्मातिसूक्ष्म आणि महतो महीयान असा ॐकार आहे.

प्रणवाचे हे महान तेज चर्मचक्षूंनी पाहता येत नाही कारण या नेत्रांची क्षमता मर्यादित आहे. विशिष्ट मर्यादेच्या बाहेर आपल्या चर्म-चक्षूंची धाव नाही. इतकेच नव्हे तर निरनिराळ्या आधुनिक विज्ञानाचा आश्रय करून निर्माण झालेल्या कोणत्याही साधनांचा उपयोग केला तरी देखील निर्माण होणारी दृष्टी सीमित आहे त्यामुळे संपूर्ण विश्वाचा आवाका त्या दृष्टीला कधीच घेता येणार नाही. परंतु या सर्व इंद्रियांना ॐकाराच्या स्पंदन आघातांनी सूक्ष्म आणि संवेदनाक्षम करण्याचा प्रयत्न केला तर या सर्व इंद्रियांच्या मागे असलेल्या सर्व अंतर इंद्रियांना आगळे सामर्थ्य प्राप्त होते. त्या सामर्थ्यामुळे ती इतकी गतीमान होतात की या विश्वातील एकही गोष्ट अनाकलनीय म्हणून रहात नाही. कितीही दूर असलेल्या या विश्वा-

तील गोष्टी साधक पाहू शकतो किंवा त्या ठिकाणी त्याला आपल्या सूक्ष्म आणि प्रभावी इंद्रियांच्या मार्फत उपस्थित राहून सर्व क्रिया साक्षित्वाने हाताळता येतात. परंतु प्रत्यक्षात मात्र तो कोठे जातही नाही आणि येतही नाही.

स्वामी शिवानंदांचे वास्तव्य एकदा गंगोत्रीच्या परिसरात असता अनेक लोक त्यांना भेटायला येत आणि आपल्या शंकांचे निरसन करून घेत. अशाच एका रात्रीच्या वेळी अनेक लोकांच्या समोर ते व्याख्यान करीत होते. व्याख्यानाच्या मध्येच एकदम ते म्हणाले– मी शिवानंदच बोलतो आहे. आणि पुढे व्याख्यान चालू झाले. परंतु त्या दिवशीचे ते व्याख्यान कोणच्या शंकेचे उत्तर आहे ते कळेना. पुढे काही दिवसानी जर्मनीमधील त्यांच्या एका शिष्येचे त्यांना पत्र आले. त्यात तिने लिहिले होते. स्वामी, तुम्ही माझ्या अभ्यासिकेत आलात. मी शिवानंदच बोलतो आहे असे तुम्ही म्हणालांत आणि बोलू लागलात. त्यातला शब्द न शब्द मी लिहून घेतला आहे. त्याची टंकलिखित प्रत मी सोबत पाठविली आहे. आपण वाचून पाहावी. उतरून घेतांना माझी चूक होण्याची शक्यता आहे. आपण मला मार्गदर्शन करावे. त्यांच्या शिष्यांनी ते पत्र पाहिले. वाचले. तेव्हा त्यांना आढळून आले की, स्वामी त्या दिवशी जे काही बोलले तोच मजकूर या पत्रात होता. लोकांनी स्वामींना विचारले तेव्हा त्यांनी खुलासा केला की, मी या ठिकाणी तुमच्या-समोर बोलत होतो. त्यावेळी जर्मनीतल्या या विदुषीने मला तिच्या अभ्यासिकेत अभ्यास करीत असताना शंका विचारली त्या शंकेचे उत्तर मी तिला तेथे जाऊन दिले. ज्या साधकाची इंद्रीये अशी सूक्ष्म होतात त्याला कोणत्याही विस्ताराचे आधिक्य वाटत नाही, मी तेथे तिच्या अभ्यासिकेत बोलत होतो. परंतु हा स्थूल देह मात्र याच ठिकाणी होता आणि त्या देहाकडून प्रसृत होणारे शब्द तुम्ही ऐकत होता. ते व्याख्यान नव्हते त्या विदुषीची शंका निरसन करण्यासाठी मी बोलत होतो.

असेच आणखी एक उदाहरण घडले. इंग्लंडमधील विज्ञानाचा एक अभ्यासक भारतात आला होता. त्याला भारतीय साधू म्हणजे काय असते याचा अभ्यास करावयाचा होता. विज्ञान सर्वश्रेष्ठ आहे अशा मताचा हा अभ्यासक भारतात आल्यावर प्रत्येक साधूला भेटून आपण काय केले आहे

असा प्रश्न विचारू लागला. प्रत्येक साधूने आम्ही काही केले नाही असा जबाब दिला. पुष्कळ [illegible]ल्यावर आणि अनेक साधूंची उत्तरे ऐकून त्याची अशी खात्री झाली हे साधू ढोंगी आहेत. असाच तो भटकत असता हिमालयाच्या बर्फाळ प्रदेशात साधूच्या भेटीसाठी आला. प्रत्येक साधूला त्याचा प्रश्न तोच होता आणि त्याला मिळणारी साधूंची उत्तरे देखील तीच होती. जाता जाता पुढे त्याला एक गुहा लागली. त्यात एक साधू बसले होते. गुहेच्या दाराशी जाताच आतल्या साधूंचा बोलण्याचा आवाज त्याच्या कानी आला. तेव्हा त्याने नेहमीचा प्रश्न केला. तेव्हा तो साधू गुहेच्या बाहेर आला, आणि या परस्याला वंदन करीत म्हणाला— मी कोण काय करणार ? त्या साधूच्या अंगावर लंगोटी शिवाय काहीहि नव्हते. बाहेर बर्फ पडत होते. या पाश्चात्य साधकाच्या अंगावर हिमरक्षक वस्त्रे होती. तो त्या साधूकडे पहात होता. त्याच्या कानावर ' मी कोण काय करणार ?' असे शब्द पडले. तो साधू पुन्हा कोठे निघून गेला ते त्याला कळले देखील नाही. त्याला आश्चर्य वाटले. ज्या हिमाच्छादित प्रदेशात या उबदार कपड्यानिशी अल्प काळ सुद्धा थांबता येत नाही. त्या ठिकाणी हा साधू असा वस्त्राविना कसा राहू शकतो ! तो पुढे गंगेच्या काठी आला. तेच थंडीचे दिवस. सकाळची वेळ. त्याने इकडे तिकडे शोध करता करता एक साधू एका भव्य शिलातलावर बसलेले दिसले. तो त्यांच्या समोर गेला. त्या साधूला पुन्हा त्याने नेहमीचाच प्रश्न विचारला. तो प्रश्न ऐकून त्याने त्या परदेशीय सज्जनास बसण्यास सांगितले. तो बसल्यावर त्याला त्या साधूने नेहमीचेच उत्तर ऐकवले. पण त्याबरोबर त्याने त्याला उलट प्रश्न केला की, आम्ही साधू काहीच करीत नाही. पण तुम्ही काय काय केले आहे ? त्याने विज्ञानाच्या अनेक शोधांचा उल्लेख केल्यावर त्या साधूने सांगितले हे ठीक आहे. तुझी पत्नी घरी वाट पहात आहे. तिला ताबडतोब पत्र लिहि. आणि पोस्टाच्या पेटी ऐवजी ते या कमंडलूत टाक. त्या साधूच्या सांगण्याप्रमाणे त्याने केले. अर्धा तास पुढे त्याची अन्य काही चर्चा झाली. चर्चा चालू असतानाच तो साधू म्हणाला ते पत्र काढ आणि पुन्हा एकदा नीट वाच. त्याने कमंडलूत हात घातला. पत्र बाहेर काढले. पाहातो तो गुलाबी पाकीट आणि त्यावर त्याच्या पत्नीचे हस्ताक्षर. तो आश्चर्यचकित झाला. त्याने पत्र उघडले आणि वाचू लागला.

त्याच्या पत्नीने लिहिले होते. ' आपण ज्या एका भारतीय साधूला आपले पत्र देऊन पाठविलेत त्याबरोबरच मी हे पत्र देत आहे. तो साधू आमच्या घरात आला तेव्हा रात्र होती पण दिवे लावावेत त्याप्रमाणे प्रकाश पडला. त्याने पत्राचे उत्तर लगेच लिहून मागितले. मी तेच दिले आहे. मी नुकतीच बाळंतीण झाले. बाळ आणि मी खुशाल आहोत. भारतातील अभ्यास पूर्ण करून आपण लवकरात लवकर परत यावे. ' ते पाहताच त्या साधूची त्याने माफी मागितली. हे कसे होते याचा खुलासा विचारला तेव्हा त्याने सांगितले, ' आम्ही साधूलोक काही करीत नाही. केवळ स्वतःचेच चिंतन करतो. जगाचा व्यापार आम्हाला कळत नाही. कारण तो व्यवहार फार मोठा आहे स्वतःच्या चिंतनामुळेच आम्ही जगू शकतो. त्या परदेशीयाने त्या साधूला लोटांगण घातले. तेव्हा त्याने सांगितले की ज्याला आत्मचिंतन करता येते तो जगात सर्व काही करू शकतो.

या सर्व दाखल्यांचा उद्देश एकच की नाद असो वा तेज असो त्यांच्या सामर्थ्यांच्या वेगाने ज्याची अंतर इंद्रिये सूक्ष्म झाली आहेत अशा साधकाला कोणत्याहि ठिकाणची हालचाल त्याठिकाणी साक्षी राहून पाहता येते. ज्या तेजाने साधक दूरचे पाहू शकतो त्या तेजाला बाहेरून अग्नी नावाचे एक कवच आहे. या अग्नीच्याच प्रभावामुळे या सर्व विश्वाचा व्यापार चालतो. ते अग्नीचे स्वरूप विविध प्रकारचे आहे. दिवाणखान्यात सर्वत्र लावलेल्या आरशात ज्याप्रमाणे पाहाणाऱ्याचे विविध स्वरूप त्याच्या प्रत्ययाला येते त्याप्रमाणे सर्व वस्तुमध्ये या अग्नीचे विविध वास्तव्य आहे. ही विविधतेची साल बाजूला केली की अग्नीचे ज्ञान होते. परंतु अग्नी हे देखील एक कवच आहे. त्या कवच्याला दूर केले तर तेजाचें ज्ञान होते या तेजालाच ईश्वर म्हणतात.

अग्नी ऐसे आहाच । तेजा नामाचे आहे कवच ।
ते परौते केलिया साच । निजतेज ते मी ॥ ज्ञा. ७–३६

या अग्नीचे जे अग्नीपण आहे ते खरे पाहिले असता दाहक आहे. त्या दाहकतेमुळे पदार्थांचे आकारमान बदलते. या अग्नीचे विविधपण या जगात कसे नटले आहे त्याचा खुलासा ज्ञानेश्वर महाराजांनी आपल्या ज्ञानेश्वरीत केला आहे. प्राणीमात्रांच्या देहात अग्नीची सर्व स्वरूपे पाहावयास मिळतात, त्यामुळेच ते सांगतात की–

अगा देहीचा अग्नी जरी गेला । तरी देह नव्हे चिखलु ओला ।

या देहात असलेला जठराग्नी, पाण्यात असणारा अग्नी, वन
असणारा अग्नी ही एकच अग्नीची स्वरूपे आहेत. सर्वांच्या जवळ अग्न
दाहकता आहे. पाण्यात वडवानल नावाचा अग्नी आहे. तो खूप दा
आहे. पाण्याचा एखादा प्रवाह चालू असता मध्ये एखादा मोठा खडक आ
की पाणी त्यावरून जाताना अग्नी आपले दाहक वेष्ठन त्या खडका
भोवती लपेटतो. त्या खडकाचे स्वरूप प्रत्येक क्षणाला बदलू लागते. का
दिवसांनी त्या ठिकाणी असलेल्या प्रचंड खडकाचे वाळूत रूपांतर होई
वाळूचे मातीत आणि मातीच्या कणांचे सूर्य किरणात दिसणाऱ्या सूक्ष्म र
करणांत रूपांतर होईल हे सर्व अग्नीचे सामर्थ्य आहे. मानवाला अतीव दु
झाले म्हणजे त्याच्या देहाचा दाह होतो; त्याच्या डोळ्यातून पाणी येते
गरम असते. परंतु त्यावेळी त्याला अतिशय आनंद होतो तेव्हा देखील त्याच्या
नेत्रांतून अश्रू वाहतात आणि तेही गरमच असतात. त्याच्या प्रवाहाने
डोळ्यांचे स्वरूप देखील पालटते. पाण्यातील अग्नी सामान्य लोकांच्या अनु
भवाला येत नाही कारण त्याचे स्वरूप अगदी निराळ्या प्रकारचे आहे. त्याचे
किंचित् ज्ञान व्हावे याच हेतूने वरील विवेचन केले आहे. कारण पाण्यात
अग्नी असतो ही कल्पना सामान्य बुद्धीच्या कक्षेत येत नाही.

पाण्यात ज्याप्रमाणे अग्नी असतो त्याप्रमाणे अग्नीमध्ये देखील शीत-
लता असते. शीत आणि दाहक अग्नी यांच्या एकत्रीकरणाने तेज जरी कायम
राहिले तरी त्या तेजातील दाहकता मात्र पूर्णपणे नाहीशी होते. केवळ शीत-
लता हेच त्या तेजाचे स्वरूप राहते. या स्वरूपाचे उदाहरण म्हणजे आकाशांत
असणारा चंद्र आणि स्वयंप्रकाशी असे ध्रुव, सप्तर्षीसारखे तारे. अर्थात ते
देखील तेजाचे अग्नी या नावाने ओळखले जाणारे कवच आहे हे विसरून
चालणार नाही. त्यामुळे हे कवच देखील खऱ्या तेजाचे दर्शन घेताना किंवा
अनुभव घेताना निश्चितपणे दूर करावे लागते. ते कवच दूर केल्याशिवाय
ईश्वराचे किंवा ॐकाराचे तेज काय असते ते अनुभवायला मिळणार नाही.
या मूळच्या तेजाचे स्वरूप विशद करण्यासाठी अग्नीचे स्वरूप प्रथम विषद
करण्यात आले आहे. कारण जे आवश्यक नाही त्याची माहिती करून घेतली
म्हणजे ते खात्रीने टाळता येते त्याप्रमाणे या अग्नीचे स्वरूप समजावून
घेऊन ते टाकून दिल्यास खऱ्या तेजाचा अनुभव साधकाला येतो, कारण तो
ॐकार आहे.

या अग्नीचे स्वरूप समजावे म्हणून अनेक विद्वानांनी प्रयत्न केले आहेत. त्यातल्या त्यात या अग्नीचे स्वरूप एका जाणकाराने दुसऱ्या तशाच जिज्ञासूस समजावून दिल्याचे आपल्याकडील उदाहरण म्हणजे कठोपनिषद्

वाजश्रवस नांवाच्या एका ऋषीने विश्वजित नावाचा यज्ञ केला. या यज्ञात सर्व लौकिक वस्तूंचे दान करावयाचे असते. त्याप्रमाणे त्यांनी सर्व काही दान करून टाकले. नचिकेत नावाचा त्याला एक पुत्र होता. आपले वडील सर्व काही दान करीत आहेत हे पाहून त्याने आपण मला कोणाला देणार असा प्रश्न पुन्हा पुन्हा त्यांना केला. तेव्हा तुला मी मृत्यूला देणार आहे असे ऋषींनी सांगितले. वडिलांच्या आज्ञेप्रमाणे नचिकेत यमाकडे आला. पण यम बाहेर गेला असल्याने त्याला तीन दिवस यमाच्या दारात अन्न-पाण्यावाचून उपाशी बसून राहावे लागले. यम घरी येताच त्याला ही हकीगत समजली. तेव्हा तो धावत आला आणि नचिकेताची क्षमा मागून त्याला त्याने तीन वर दिले. यम धर्मज्ञ होता. अतिथीचा अधिकार त्याला माहीत होता. त्याचा सत्कार झाला नाही. तो अपमानिला गेला तर आपले सर्व सुकृतवैभव तो घेवून जाईल.

जैसा अपमानिला अतिथी । ने सुकृताची संपत्ती । ज्ञा. १५–३६५

या भयाने त्याने त्याला तीन वर दिले. त्यापैकी एका वराने त्याने या अग्नीचे ज्ञान व्हावे असे मागणे मागितले.

स त्वमग्निं स्वर्ग्यमध्येषि मृत्यो प्रब्रूहि त्वं श्रद्दधानाय मह्यम् ।

कठो. १–१–१३

अनेक लौकिक भोगांची विलोभने दाखवून सुद्धा नचिकेत आपल्या वरापासून मुळीच ढळला नाही तेव्हा यमधर्माने त्याला अग्नीचे स्वरूप सांगितले.

लोकादिमग्निं तमुवाच तस्मै या इष्टका यावतीर्वा यथा वा ।

कठ. १–१–१५

या सर्वाचे विवेचन या ठिकाणी करणे शक्य नाही. तथापि साधक आणि जिज्ञासू यांनी ते मूळ श्रुतीवरूनच समजावून घेणे श्रेयस्कर ठरेल.

...३

कारण ते ज्ञान इतके सूक्ष्म आहे की केवळ शब्दाने त्याचा उहापोह येईलच असे नाही. कारण हा संपूर्ण भाग अनुभविण्याचा असल्याने मुळात समजावून घेऊन त्याप्रमाणे साधना करावी म्हणजे अनुभव होईल.

तेजाने आकार धारण केला की त्याला अग्नी असे नाव प्राप्त हो तो आकार धारण करीपर्यंत तेजाला व्यवहाराचे स्वरूप येत नाही. ते मूळचे तेज आहे ते तेज म्हणजे ॐकाराचे एक स्वरूप आहे. तेजाला मिळालेला आकार नाहीसा झाला की जे उरते ते शुद्ध तेज आहे. तेज हें देखी एक प्रकारचें कवच आहे. ते नाहीसे केले की प्रत्यक्ष ॐकाराचेच दर्शन घडते. ॐकाराच्या अस्तित्वामुळेच ते आणि अग्नी यांचे अस्तित्व आहे ॐकारामुळेच या दोघांचे व्यवहार घडू शकतात.

(५) वायुरूपता

तेजाप्रमाणेच वायू देखील ॐकाराची कृती आहे. गती हे वायूचे प्रमुख अंग. त्याला प्राप्त होणारी गती ही या ॐकारापासूनच प्राप्त होते. अर्थात ॐकारामधून वायू एकदा जन्म पावला की तो अतीव गतीने सर्व विश्वाला व्यापून टाकतो. नाद किंवा अग्नी यांची जशी भिन्न स्वरूपे आहेत त्याप्रमाणे वायू देखील भिन्न भिन्न स्वरूपातून गोचर होतो. या वायूची प्रमुख अंगे पाच प्रकारची असून त्या रूपांचे आणखीही विदारण होत जाते. या एकेका प्रकाराने किंवा अनेक प्रकारांच्या मिश्रणाने विश्वाला जीवन प्राप्त होते. वायू नसेल तर विश्वाचे सर्व व्यवहारच थांबतील. सर्वत्र हाहःकार उडेल. याचे चांगले घडलेले पौराणिक उदाहरण वाल्मिकी रामायणात आहे.

(वा. रा. उत्तरकाण्ड अ ३५ श्लोक ४८ ते ६५)

मारुतीने सूर्यावर झेप घेतल्यावर इंद्राने त्याच्यावर वज्र फेकले, त्या आघाताने मारुती मूर्छित झाला. मारुतीचा पिता वायु. तो त्याच्या सन्निध होता. मूर्छित पडलेल्या मारुतीला त्याने उचलले आणि तो पृथ्वीवर आला. त्याला एका गुहेत ठेवून त्याच्याजवळ तो बसला. गुहेचे दार त्याने बंद केले. वायू

स्थ बसल्याने जगाचे सर्व व्यापार एकदम धोक्यात आले. पुढे सर्वांनी ाकडे तक्रार केली व ते ब्रह्मदेवाला भेटले. त्याने इंद्राची कान उघाडणी ली सर्व देव वायूकडे गेले. त्याची क्षमा मागितली. वायु पुन्हा वाहू लागला. विश्वाचे जीवन पुन्हा मार्गी लागले.

यावरून या जीवित सृष्टीला वायूची किती आवश्यकता आहे याची कल्पना येण्याजोगी आहे. वायू हे मानवी जीवनाचे एक महान माध्यम आहे. जोपर्यंत सूक्ष्मातिसूक्ष्म वायू या शरीरात नांदतो तोपर्यंत प्राणी जिवंत आहे असे संबोधिले जाते. कोणत्याही प्राण्याच्या शरीरात हा वायू निरनिराळ्या रूपांनी नांदत असतो. या वायूचे प्राणादी प्रकार पाहिले म्हणजे या जीवित सृष्टिची व्यवस्था आपोआप लागेल. प्राण, अपान, व्यान, उदान आणि समान ही या वायूची रूपे आहेत. प्राणी श्वसन करतात तेव्हा नाकाच्या द्वारे शरीरात वायू घेतात आणि उच्छवसनाचे वेळी तो बाहेर टाकतात. पण एवढ्यावरच हे काही थांबत नाही. कारण नाकाच्या द्वारे वायू एकदा शरीरात गेला की तो सर्व शरीर व्यापून टाकतो. शरीरात तो विशिष्ट ठिकाणी आला असता त्याला विशिष्ट तऱ्हेचे नाव प्राप्त होते.

हृदि प्राणो गुदेऽपानः समानो नाभिमण्डले ।
उदानः कण्ठदेशे स्यात् व्यानः सर्व शरीरगः ॥

वायु हृदयात असता त्याला प्राण असे म्हणतात. गुदस्थानी अपान, बेंबीमध्ये समान, कंठात उदान आणि व्यान हा शरीरभर पसरलेला असतो. त्या त्या स्थानात तो तो वायु प्राप्त झाला म्हणजे त्याचे कार्य त्या ठिकाणी चालू होते. वायूला विशिष्ट तऱ्हेच्या गतीची आवश्यकता असते. अशा तऱ्हेच्या अनेक गती ज्ञानेश्वरीत नमूद करण्यात आल्या आहेत.

तैसी क्रियाशक्ती पवनी । असे जे अनयायिनी ।
ते पडली नाना स्थानी । नाना होय ॥
जै वाचे करी येणें । तैं तेचि होय बोलणें ।
हाता आली तरी घेणे । देण होय ।

अगा चरणाचिया ठायी । तरी गती तेचि पाही ।
अधोद्वारीं दोही । क्षरणे तेचि ॥
कंदौनि हृदयवरी । प्रणवाची उजरी ।
करिता तेचि शरीरी । प्राणु म्हणिजे ॥
मग उर्ध्वीचिया रिगिनिगा । पुढती तेचि शक्ति पैं गा ।
उदानु ऐसिया लिंगा । पात्र जाहली ॥
अधोरंध्राचेनि वाहे । अपानु हे नाम लाहे ।
व्यापकपण होये । व्यानु तेचि ॥
आरोगिलेनि रसे । शरीर भरी सरिसे ।
आणि न सांडिता असे । सर्वसंधी ॥
ऐसिया इया राहाटी । मग तेचि क्रिया पाठी ।
समान ऐसी किरीटी । बोलिजे गा ॥
एवं वायूसी हे चेष्टा । एकीचि परी सुभटा ।
[illegible] स्थानावरी पालटा । येतसे जे ॥ १८-३३३ ते ३४२

या गतींना आपापली उपगती प्राप्त होऊन त्यांची कार्ये परिणाम स्पष्टप[णे] गोचर होतात. या सर्व गतींवर प्रणवाचे नियंत्रण आहे. जो वायू या शरीरा[त] नांदतो तोच सर्व विश्वाला व्यापून राहतो. या वायूचे नियंत्रण मानवाला करता येते. या नियंत्रणाला 'योग' असे संबोधतात. त्यामध्ये प्राण नावाच्या वायूचे गतिमापन करून तो या शरीरात अधिक काळपर्यंत कसा राहील याचे गमक [illegible]

वायू	स्थळ	उपप्राण	कार्यस्थळ	कार्यपरिणाम
१) प्राण	हृदय	नाग	कंठद्वार	ढेकर
२) अपान	गुदस्थान	कूर्म	नेत्र	उन्मीलन
३) व्यान	सर्वशरीर	कृकल	नाक	शिंक
४) उदान	कंठ	देवदत्त	मुख	जांभई
५) समान	नाभी	धनंजय	सर्व शरीर	हालचाल

अशी कल्पना केली की देवाने मनुष्याला ज्यावेळी जन्माला घातले त्यावेळेपासून तो त्याच्या मृत्युपर्यंत असणाऱ्या मधल्या काळात या प्राणाच्या अस्तित्वामुळे या हृदयाचे किती स्पंद व्हावेत हे निश्चितपणे ठरविण्यात आले आहे. परंतु मनुष्याच्या हाती असे सामर्थ्य त्याने देऊन ठेवले आहे की ह्या हृद्स्पन्दांची मर्यादा जरी संख्येने निश्चित असली तरी दोन स्पंदांमधील अंतर वाढवून ती स्पंदसंख्या पूर्ण करण्यास लागणारा जो वेळ आहे तो त्याला अधिक लांबविता येईल,

समजा की, एका मनुष्याच्या जन्मापासून मृत्युपर्यंत एक कोटी स्पंद होईपर्यंत लागणारा वेळ वीस वर्षांचा आहे. पण कधी काळी या स्पंदनामध्ये असलेले अंतर काही प्रयत्नांनी त्याला वाढविता आले तर वीस वर्षांमध्ये काही काळाची भर पडेल. याप्रमाणे मानवाला जे शंभर वर्षांचे आयुष्य मिळाले आहे त्या आयुष्यात या प्राणांमुळे होणाऱ्या स्पंदनांना जर विश्रांती देता आली तर आयुष्य वाढेल. चांगदेवांनी याच प्राणावर ताबा मिळविला आणि केवळ शंभर वर्षाच्या आयुष्याचा काळ वाढविता वाढविता चौदाशे वर्षांची मर्यादा त्यांनी गाठली. त्यांनी जो प्रयत्न केला त्याला योगसाधन असे नाव आहे

या इंद्रियांनी अनेक विषयांशी एकरूप होऊन निरनिराळे भोग भोगण्याचा [illegible] चालू ठेविला तर हेच शंभर वर्षांचे कालमान कमी होत जाईल. आज तर प्राण्याच्या ताब्यात आपण आहोत. तो प्राणी ज्यावेळी आपल्या ताब्यात येईल तेव्हा त्या प्राणाची आपण कशीही हाताळणी करू शकतो. या बाबतीत ज्ञानेशांनी तर आपल्या गुरुवर्यांना प्रार्थना करताना असे म्हटले आहे.

प्रत्येक जोतीची ओवाळणी । करिसी मनपवनाची खेळणी ।
आत्मसुखाची बाललेणी । लेववीसी । ज्ञा. १२–६

मन आणि पवन–वायु यांच्या ताब्यात आम्ही असल्याने ते मन अथवा वायू त्यांच्या इच्छेला येईल त्याप्रमाणे हे शरीर हालवीत असतात. ही झाली सामान्य माणसाची स्थिती. पण ज्ञानेशासारख्या योगसमृद्धाला मात्र मन आणि वायु ही केवळ आपल्या ताब्यात रहावीत असे वाटत नसून ती आपली खेळणी व्हावीत असे वाटते. एखाद्या लहान मुलाच्या हातात असणाऱ्या बाहुलीवर त्या मुलीचे सर्वतोपरी नियंत्रण असते. त्या मुलीला वाटले की या बाहुलीने आता झोपावे की लगेच ती त्या बाहुलीला झोपवते. थोड्या वेळानें तिला वाटले की या बाहुलीने आता बसावे तर ती मुलगी तिला बसवते. या सर्व व्यवहारात बाहुली ही त्या मुलीच्या ताब्यात असते. त्या प्रमाणें ज्ञानेश म्हणतात की मला वाटले की मनाने या ठिकाणी स्वस्थ बसावे की ते लगेच स्वस्थ बसते. वायूने शरीरात ये जा करू नये. बाहेरच थांबावे किंवा आत गेलेल्या वायूने बाहेरच येवू नये तर तो वायू त्याच ठिकाणी राहतो. जी गोष्ट ज्ञानेश आपल्या ज्ञानदेवीत कथन करतात ती 'आधी केले मग सांगितले' या नियमाला अनुसरून आहे. त्यामुळे अपवाद, शंका, संशय या गोष्टींना या ठिकाणी मुळीच थारा नाही. जे ज्ञानेशांनी सहजपणे सांगितले ते सामान्य साधकाला साधता यावें म्हणून प्रयत्न केला तर ही योग-साधना शक्य आहे. परंतु ही साधना मात्र अवघड म्हणून सांगितली आहे.

म्हणोनि योगाचिया वाटा । जे निघाले गा सुभटा ।
तया दुःखाचि वाटा । भागा आला ॥ ज्ञाने. १२-६९

यापेक्षा हा वायु ज्याच्या प्रेरणेने वाहतो, निरनिराळ्या क्रिया घडवितो त्या प्रणवाचीं कास धरली तर ही दशा जीवाला आपोआप प्राप्त होईल. कारण सूक्ष्मातिसूक्ष्म किंवा महतोमहीयान असे जे वायूचे स्वरूप आहे ते सर्व ॐकारात समाविष्ट आहे. त्यामुळे केवळ ॐकाराचे ज्ञान करून घेतले की या सर्वांच्या सीमा साधकाला आपोआप गोचर होऊ लागतात.

या सर्व विवेचनावरून असे निश्चित अनुमान काढता येईल की या सर्वांचा अंतर्भाव एका प्रणवात आहे. म्हणजेच प्रणव ही प्रेरणा आणि सीमा आहे. तसे पाहिले तर आकाश, वायु, तेज, जल आणि पृथ्वी ही सर्व पंचमहाभूते जड आहेत. त्यांना स्वतःचे अस्तित्व किंवा गती नाही. ती त्यांना अन्य ठिकाणाहून प्राप्त होते. हे स्थान म्हणजे ॐकार होय. या बाबतीत केनोपनिषदात तृतीय खंड १७।४ मध्ये एक उत्कृष्ट कथा प्रसंग कथन करण्यात आला आहे.

प्रणव हा ज्याचा वाचक शब्द आहे असे ब्रह्म एकदा आकाराला आले. हे काय आहे म्हणून अग्नी आणि वायु त्याच्या जवळ गेले. तेव्हा त्या ब्रह्माने अग्नीला विचारले तु कोण आहेस ?

मी अग्नी आहे. मला जातवेद असेही म्हणतात.

तुला कोणत्या प्रकारचे सामर्थ्य आहे ?

सर्वं दहेयं यदिदं पृथिव्यामिति ।

या पृथ्वीवर जे जे काही आहे त्या सर्वांना मी जाळू शकेन.

तेव्हा त्या ब्रह्माने त्या अग्निच्या पुढे एक गवताची काडी ठेवली आणि म्हटले, एतद् दहेति । याला जाळून टाक.

अग्नीने आपले सर्व सामर्थ्य पणाला लावले परंतु त्याला ती गवताची काडी काही जाळता आली नाही. तेव्हा तो परत फिरला. ते पाहून वायू पुढे सरसावला; आणि ब्रह्माच्या समोर येऊन स्तब्ध झाला.

अग्नी प्रमाणेच ब्रह्माने वायूला विचारले.

तू कोण आहेस, तुझे सामर्थ्य काय ? ते मला सविस्तर सांग.

ब्रह्माचा प्रश्न ऐकून वायू गर्वाने म्हणाला– मी वायू आहे. मला मातरिश्वा म्हणून संबोधतात. या पृथ्वीतलावर जे पदार्थ किंवा ज्याला

वस्तू अशी संज्ञा आहे ती वस्तू ग्रहण करणे, दूर ढकलणे, किंवा हलविणे यापैकी कोणतीही क्रिया करण्याचे सामर्थ्य माझ्या अंगी आहे.

वायूचें भाषण ऐकून ब्रह्माने त्याच्यापुढे एक गवताची काडी ठेविली, आणि वायूला म्हणाला, ' हे वायो, ही गवताची काडी तू आकर्षित करावीस. '

ब्रह्माच्या म्हणण्यास मान देऊन वायूने ती काडी ग्रहण करण्याचा प्रयत्न केला पण ती काडी जागची मुळीच हलेना. तेव्हा वायूने आपले सर्व सामर्थ्य एकवटले आणि ती काडी हलविण्याचा प्रयत्न केला. परंतु तरीही त्याला ती काडी रेसभरसुद्धा हलविता आली नाही. तेव्हा वायू अतिशय खजील झाला. आपला पराभव त्याला मान्य करावा लागला.

या औपनिषदिक चर्चेवरून एक गोष्ट निश्चितपणे लक्षात येईल की ही सर्व पंचमहाभूते जड असून अन्य सत्तेने ती नियमित केली जातात. त्यांना स्वतःची स्वतंत्र सत्ता मुळीच नाही. अर्थात ही सत्ता कोणाची आहे असे विचारले तर त्याचे उत्तर एकच देता येईल की ती सत्ता ब्रह्माची आहे. ब्रह्म म्हणजे ईश्वर; आणि भगवान पंतजलीच्या मताप्रमाणे तस्य (ईश्वरस्य) वाचकः प्रणवः । म्हणजे प्रणवाचे सामर्थ्य या सर्व पंचमहाभूतांच्या मागे असते म्हणूनच त्यांच्या अस्तित्वाची जाणीव आपणास होते. त्यांचे [illegible] आपणास गोचर होतात. ते परिणाम त्या त्या महाभूतांचे आहेत असे आपण लौकिक अर्थाने म्हणतो परंतु वस्तुतः ती स्थिती सत्यापासून फार दूर आहे. ती सत्य स्थिती जर आपल्या लक्षात आली तर भयंकर वादळ किंवा अग्नी प्रलयाप्रमाणे होणारा ज्वालामुखीचा प्रताप अथवा पर्जन्याने घडविलेला जल–प्रलय हा त्या त्या महाभूताचा आहे असे जाणकार कधीच म्हणणार नाही. तो अगदी स्पष्टपणे सांगेल की हे त्या वायूचे किंवा अग्नीचे कार्य नसून त्यांच्या पाठीमागे जी महान ईश्वरनामक

किंवा ब्रह्मनामक सत्ता आहे त्या सत्तेचा हा परिणाम आहे. हे ज्याला कळते तो ज्ञानी होय आणि ज्याला ते कळत नाही तो अज्ञानी होय. आपल्या भारतात होऊन गेलेले आणि अस्तित्वात असलेले महान संत या सर्व प्रकाराला ईश्वरी इच्छा असे म्हणतात. त्यांचे ते म्हणणे अत्यंत डोळस अनुभवाचे उदाहरण आहे. एकाच ईश्वरी सत्तेची जी विविधता गोचर होते त्याला त्या ईश्वरी संकेतांनीच संबोधण्यात येते. आपल्याकडे ब्रह्मा, विष्णू आणि महेश अशा तीन देवता प्रमुख म्हणून मानण्यात येतात. पण त्या देवता स्वतंत्र नसून एकच प्रमुख सत्तेची परिणामदर्शक तीन रूपे आहेत. ज्ञानेश्वर महाराजांनी या स्थितीचे मोठे मार्मिक मार्गदर्शन आपल्या ज्ञानदेवीत केले आहे. भगवत् गीतेच्या तेराव्या अध्यायातील १६ व्या श्लोकावर व्याख्यान करताना ते म्हणतात–

> अगा सृष्टीवेळे प्रियोत्तमा । जया नाव म्हणती ब्रह्मा ।
> व्याप्ती जे विष्णुनामा । पात्र जाहले ।। ९२३
> मग आकारू हा हारपे । तेव्हा रुद्र जे म्हणिपे ।
> तेही गुणत्रय जेव्हा लोपे । तैं ते शून्य ।। ९२४

या सृष्टीची ज्या वेळी उत्पत्ती झाली त्या वेळी जी ईश्वरी सत्ता क्रियाशील झाली तिला ब्रह्मा, सृष्टीच्या व्याप्तीच्या वेळी विष्णू आणि प्रलयकाळी या सृष्टीचा आकार जेव्हा लोप पावतो तेव्हा त्याला रुद्र अशी संज्ञा आहे. तसेच ज्यावेळी या तीनही शक्तिचा लय एकत्र होतो तेव्हा त्यांना महाशून्य किंवा ब्रह्म म्हणून संबोधण्यात येते. ज्यावेळी या तीनही शक्ती भिन्न नसून एकत्र आहेत असे ज्याला ज्ञान होते त्याला ज्ञानी असे संबोधतात. ज्ञानी ज्या ठिकाणी जाऊन पोहोचतात असे जे स्थान ते हेच होय. हें सांगताना ज्ञानेशांचे तेराव्या अध्यायातील व्याख्यान अतिशय सूक्ष्मपणे पाहाणे जरूर ठरेल. आपल्या केवळ दहा ओव्यात ते आपले मनोगत आणि त्याप्रमाणेंच साधकांना अचूक असे मार्गदर्शन करतात.

जे अग्नीचे दीपन । जे चंद्राचे जीवन ।
सूर्याचे नयन । देखती जेणें ॥ १३-९२६
जयाचेनि उजियेडें । तारांगण उबडे ।
महातेज सुरवाडें । जेणें राहाटे ॥
जे आदीची आदी । जे वृद्धीची वृद्धी ।
बुद्धीची जे बुद्धी । जीवाचा जीवु ॥
जे मनाचे मन । जे नेत्राचे नयन ।
कानाचे कान । वाचेची वाचा ॥
जे प्राणाचा प्राण । जे गतीचे चरण ।
क्रियेचे कर्तेपण । जयाचेनि ॥
आकारु जेणें आकारे । विस्तारु जेणें विस्तारे ।
संहारु जेणें संहारे । पडुकुमरा ॥
जे मेदिनीची मेदिनी । जे पाणी पिऊन असे पाणी ।
तेजा दिवे लावणी । जेणें तेजें ॥
जे वायूचा श्वासोच्छ्वासु । जे गगनाचा अवकाशु ।
हे असो आघवाचि आभासु । आभासे जेणें ॥
किंबहुना पांडवा । जे आघवेंचि असे आघवा ।
जेथ नाही रिघावा । द्वैतभावासी ॥
जे देखिलियाचिसवे । दृश्यदृष्टा हे आघवे ।
एकवाट कालवे । सामरस्यें ॥
मग तेचि होय ज्ञान । ज्ञाता ज्ञेय हुन ।
ज्ञाने गमिजे स्थान । तेंहि तेचि ॥ ९३६

अग्नीमध्ये तेज निर्माण करणारे, चंद्रामध्ये अमृताचा ठाव निर्माण करणारे, ज्याच्यामुळे सूर्याचे डोळे जगाला पाहतात, त्यांना प्रकाश प्राप्त होतो, तेजाला महनीयता प्राप्त होते, सर्वांच्या उत्पत्ती-

साठी पूर्वीचे विकासाचें मूळ, बुद्धीची बुद्धी, मनाचे मन, डोळ्यांचे डोळे, कानाचे कान, वाचेची वाचा, प्राणाची हालचाल ज्याच्यामुळे होते, गतीला ज्यामुळे गती प्राप्त होते, क्रियेचे कर्तेपण ज्यायोगे गोचर होते, हा विश्वाचा आकार ज्यामुळे साकारतो, विस्तारतो किंवा लय पावतो, धरेचा आधार, पाण्याचें जलतत्त्व, ज्या तेजाने तेजास तेज दिले जाते, जो वायूला जीवन देणारा, आकाशाला पोकळी प्राप्त करून देणारा किंवा हा आभास सुद्धा ज्या आभासामुळे भासतो किंबहुना हे सर्व ज्याच्यापासून निर्माण झाले असून जिथे द्वैतवृत्तीला शिरकाव देखील नाही, जे पाहिल्याबरोबर दृश्य पाहणारा, आणि पाहाणेपण एक होऊन जाणारे त्याला ज्ञान किंवा ब्रह्म असेच म्हणतात. ह्या ब्रह्माचा वाचक ॐकार आहे. परंतु व्यावहारिक अवस्थेत निष्णात असणाऱ्या माणसाला ही [illegible] आहे याची कल्पनाही येत नाही. ह्या शक्तीचा अभाव [illegible] तर या विश्वातील प्रत्येक वस्तु जड आहे हें दृष्टीआड करून [illegible] नाही.

एखाद्या अगदी व्यावहारिक दृष्टांताने [illegible] विचार करावयाचा असेल तर असे पाहता येईल. रस्त्यात [illegible] दगड हा अगदी निर्जीव आहे. दुसऱ्या कोणत्या तरी साहाय्याने [illegible] त्याला हालता येत नाही. असा दगड एखाद्या मुलाने उचलला आणि दुसऱ्या मुलाला मारण्याच्या इच्छेनें त्याने तो त्या [illegible] भिरकावला तर तो दगड अत्यंत वेगानें येतो. त्या मुलाला [illegible] जखम होते, त्यांतून रक्त वाहू लागते आणि हा सर्व [illegible] मुलगा किंचाळतो. ते पाहून रस्त्यावरून जाणाऱ्या [illegible] लोकांचे लक्ष त्या जखमी मुलाकडे जाते. ते त्याला मदत करतात [illegible] वेळी काही लोक त्या दगड मारणाऱ्या मुलाला धरून तेथें आणतात. त्या गर्दीतल्या लोकांपैकी कोणी विचारले की कशी जखम झाली तर त्या प्रश्नाचे उत्तर 'या दगडानें ती जखम केली' असें कोणी सांगत नाही. परंतु दगड मारणाऱ्या मुलाकडे

अंगुलीनिर्देश करून ' यानें ही जखम केली ' असें त्याचे उत्तर दिले जाते
तसें पाहिले तर जखम करणारा दगड असतो. दगड मारणाऱ्या मुलाचा
आणि जखम झालेल्या मुलाचा स्पर्श–संबंध सुद्धां येत नाही. असे असले
तरी जखम दगडाने केली हे विधान आपण असत्य मानतो आणि जखम
त्या मुलाने केली ही सत्यस्थिती मानतो. याचे कारण बारकाईने पाहू
गेल्यास असें आढळून येईल कीं दगड हा संपूर्णपणें निर्जीव आहे. अशा-
तऱ्हेचा परिणाम घडविण्याचे सामर्थ्य त्याच्या अंगी नाही. परंतु ज्यानें त्या
दगडाला गती आणि सामर्थ्य दिले तो मुलगा या जखमेचे मूळ कारण आहे.
ही बाब आपण सत्य मानतो कारण ज्याने दगडाला चालना दिली त्या
मूळ मुलाबद्दल आपल्याला संपूर्ण ज्ञान आहे. परंतु पंचमहाभूतांच्या बाबतीत
त्यांच्या गति आणि शक्तिदाता कोण यांचे संपूर्ण अज्ञान असल्याने आपण
पंचमहाभूतांच्यामुळे निर्माण झालेल्या परिणामाचे कर्तृत्व त्या पंचमहाभूता-
कडेच देतो. त्यांचा प्रेरक जो ईश्वर किंवा प्रणव त्याच्याकडे देत नाही-
यालाच अज्ञान अशी संज्ञा आहे. हें ज्यांच्याजवळ भरपूर आहे त्यांना आपण
व्यवहारी, लौकिक मानव म्हणून संबोधतो. परंतु ज्यांना ह्या पंचमहा-
भूतांच्या किंवा विश्वांतील प्रत्येक वस्तूच्या मध्यें असलेल्या प्रेरक शक्तीची
डोळस प्रचीती आहे अशा लोकांना आपण ज्ञानी किंवा संत असें म्हणतो.
पंचमहाभूतांचा कोणताही परिणाम जरी त्यांना दिसला तरी ते सर्व कर्तृत्व
प्रणवाचे आहे असेच त्यांचे अनुभवपूर्ण सांगणे असते. इतकेच नव्हे तर मी
सर्व शक्तिमान असून पंचमहाभूतांना प्रेरणा मी देतो असाही त्यांना अनुभव
असतो. अशा तऱ्हेची शक्ती विश्वांतील सर्व वस्तूंना प्रदान करण्याची कृती
साधकाच्या हाती असते. त्याप्रमाणेंच अशा वस्तूंना आपल्या ताब्यात ठेव-
ण्याचे कार्य देखील साधक सहजपणें करूं शकतात. यावरून हे स्पष्ट होईल
की ॐकाराच्या उपासनेनें साधकाला सूक्ष्मातिसूक्ष्म आणि अतिव्याप्त अशा
दोन्ही अवस्थांचे ज्ञान होईल इतकेच नव्हे तर त्या अवस्थांशी त्याला सम-
रूप देखील होतां येईल. अर्थात ही उभयपक्षी स्थिती साधकाला कशी अनु-
भविता येते याचा विशेष प्रक्रिया-विचार करणे जरूर आहे.



२

ॐकारातून विश्वोत्पत्ति

भगवंताने या विश्वाची उत्पत्ती केली असे म्हटले जाते परंतु खरे पाहिले तर भगवंताचे जे वर्णन आहे त्यावरून ही सृष्टी त्याने स्वत: उत्पन्न न करता त्यासाठी विशिष्ट माध्यमाचा उपयोग केला गेला आहे. हे माध्यम म्हणजे माया होय. माया याचे सगळे प्रा[illegible] सांगावयाचे तर असे म्हणता येईल की ही सर्व सृष्टी अनेक पदार्थांनी बनलेली आहे. तीमधील प्रत्येक पदार्थ परमाणूंपासून बनलेला आहे. त्यांतील कांही परिमाणू गति-मान असून काही स्थिर असतात. या स्थिर परमाणूंच्या सान्निध्यांतच कांही परमाणू फिरत असतात. या परमाणूंना गतिमानता प्राप्त होते. ती कां ? कल्पना केली कीं एका वाटींत खेळाच्या गोट्या वरसर भरल्या आणि त्यावर हात दाबून ठेवून त्या हलविण्याचा प्रयत्न केला तर त्यांतील एकही

गोष्टी आपल्या स्थानावरून हलणार नाही. परंतु त्या वाटीतील एक-दोन गोट्या काढून घेतल्या, पुन्हा हातांनी दाबून वाटीचे तोंड बंद केले आणि गोट्या हलविण्याचा प्रयत्न केला तर त्या गोट्या वाटीतल्या वाटीत फिरतील हलतील. याचे कारण एकच कीं त्या गोट्यांमध्ये किंचित पोकळी निर्माण झाल्यानेंच त्या गोट्यांची हालचाल होवूं शकली. त्याप्रमाणे हे परमाणू गतिमान होवून फिरतात याचे कारण त्या परमाणूमध्यें पोकळी निर्माण झालेली असते. या फिरणाऱ्या आणि न फिरणाऱ्या परमाणूंमध्ये जें अत्यल्प अंतर असते त्याला माया असें म्हणतात. आपण व्यवहारांत देखील दोन वस्तूत जें अंतर ठेवतों त्याला माया ठेवणें असेंच संबोधतो. याचा अर्थ असा कीं माया म्हणजे प्रत्यक्ष भगवंतापासून कांही अंतरावर असणारी एक प्रकारची शक्ती. ही माया या सर्वांच्या उत्पत्तीला कारण आहे. किंवा प्रत्येक पदार्थामध्ये जी माया आहे त्यामुळें हे पदार्थ गोचर होतात किंवा भासमान होतात. ती पोकळी तशी नसती तर हा प्रत्यय आला नसता. अर्थात मायेला निर्माण करणारा देखील भगवंतच आहे. तिला विशिष्ट तऱ्हेची मर्यादा आहे. या मर्यादेच्या बाहेर तिला जाता येत नाही. असे असले तरी तिचे सर्व व्यवहार भगवंताच्या आश्रयाशिवाय मात्र चालत नाहींत. एखाद्या पतिव्रता स्त्रीचा नवरा अगदीं रुग्णावस्थेत पलंगावर पडलेला असतो. त्याचे पाय लुळे झालेले [illegible] आणि त्याला कोणत्याही प्रकारची हालचाल करण्याची शक्ती नसते [illegible] जिवंत कसा राहतो याचेच मोठे कोंडे असतें. तरीपण त्याची पत्नी [illegible] सौभाग्यवती म्हणून करावयाचे सर्व विधी करीत असते. तिच्या ज्या [illegible] असतात त्या तिला स्वतंत्र अस्तित्व आहे म्हणून नव्हे; तर [illegible] नवऱ्याच्या अस्तित्वामुळे. तिचा नवरा आहे, मग कोणत्याही अवस्थेत [illegible] तो असेना, त्याच्यामुळे ही साध्वी सौभाग्यवती म्हणून सर्व कामें करू शकते. मायेच्या बाबतीत देखील हीच स्थिती आहे. अशा या मायेचें वर्णन ज्ञानेश्वर महाराजांनी ज्ञानेश्वरीत मोठ्या मार्मिक रूपकाने केले आहे.

जो अनंगु तो पंगा । निकढया नुसधा ।
जीर्णु अतिवृद्धा । पासोनि वृद्धु ।
तया आडनाव पुरुषु । एऱ्हवी स्त्री ना नपुंसकु ।
किंबहुना एकु । निश्चयो नव्हे ॥

अचक्षु अश्रवणु । अहस्तु अचरणु ।
रूप ना वर्णु । नाम नाथी ॥

अर्जुना काहींचि जेथ नाही । तो प्रकृतीचा भर्ता पाही ।
की भोगणें ऐसयाही । सुखदुःखाचे ॥

तो तरी अकर्ता । उदासु अभोक्ता ।
परि इया पतिव्रता । भोगविजे ॥ १३-९८०-८४

इयेते येतुलावरी । सौभाग्यव्याप्तीची थोरी ।
म्हणोनि सदा आवरी । अनावराते ॥ १३-९९७

ह्या प्रकृतीचा जो नवरा आहे तो अंगहीन, पांगळा आणि म्हाताऱ्या-पेक्षाही म्हातारा आहे. त्याला पुरुष हे केवळ आडनांव आहे. कारण बारकाईने विचार केला तर त्याला स्त्रीही म्हणता येत नाही आणि तो नपुंसकही नाही. किंवा तो अमुक एक प्रकारचा आहे असेही सांगता येत नाही. ज्याच्या जवळ काहीही नाही तो या प्रकृतीचा नवरा आहे. सुखदुःखांचा भोग ही त्याची पतिव्रता भोगविते तरी हिची सौभाग्य थोरवी आहे.

अशा प्रकारे आपल्या स्वामींच्या सान्निध्यांत राहुनच ही माया सर्व सृष्टीची उत्पत्ती करते असे म्हटले जाते. परंतु या मायेच्याही पलिकडे या मायेला सामर्थ्य देणारे असे तत्त्व [illegible] आहे. या तत्त्वाला ब्रह्मदेव असे म्हणतात. ब्रह्मदेव हा देखील स्वतंत्र नाही. त्यालाही नियमानी बद्ध केलेले आहे. नियमाची चाकोरी सोडून त्याला जराही बाजूला जाता येत नाही.

अर्थात हे नियम त्याने स्वत: तयार केले असते तर त्याला ते मोडता आले असते परंतु ते त्याने तयार केलेले नाहीत. या नियमांचा नियंत्रक कोणी खात्रीने आहे याचा शोध घेतला की आपणास ब्रह्मदेवाच्या जन्मापूर्वी मागे जावे लागेल. कारण ब्रह्मदेव भगवान विष्णूच्या नाभिपासून निर्माण झालेल्या कमळांत जन्म पावला. त्या ब्रह्मदेवाचे अस्तित्व भगवंतांच्या शरीरातील नाभिगर्भात होते. त्यांना त्या ठिकाणाहून बाहेर यावयास लावण्यासाठी भगवंताच्या अंतरात प्रेरणा निर्माण झाली. भगवंताच्या या प्रेरणेस ॐकार अशी संज्ञा आहे. त्या संज्ञेचा सर्वप्रथम ध्वनी भगवंताच्या मुखातून बाहेर पडला. त्यानेच त्याच्या नाभिप्रदेशात प्रवेश करून ब्रह्मदेवाला जन्म दिला. ब्रह्मदेवाच्या जन्मापूर्वी कित्येक हजार वर्षे ज्या काही क्रिया घडल्या त्या सर्वांचा अंतिम परिणाम म्हणून ब्रह्मदेवाचा जन्म झाला आहे असे म्हणावे लागेल. कारण ब्रह्मदेवाच्या पूर्वी वेद निर्माण झाले. हे वेद अपौरुषेय आहेत. त्या सर्व वेदांचा उदगम हा भगवंताच्या उच्छ्वसितापासून आहे तर भगवंताचे उच्छ्वसित ज्या भगवंताच्या आंतरावरणापासून निर्माण झाले ते आंतरावरण म्हणजे प्रणव होय. म्हणजेच पर्यायाने असे म्हणता येईल की वेद म्हणजे प्रणवाचा महान आविष्कार होय.

वेद म्हणजे काय आणि त्यांचें अपौरुषेयपण कसें आहे याचा गोंधळ नेहमीच होतो. पण अतिशय सोप्या शब्दांत सांगावयाचें झाले तर असें सांगतां येईल की वेद म्हणजे अन्य काही नसून या विश्वाचा आराखडा आहे आणि त्याचा कर्ता भगवंत आहेत.

एखाद्या माणसाला घर बांधण्याची इच्छा झाली तर तो आपले सर्व सामर्थ्य लक्षांत घेऊन आपल्या मनाशी काही संवाद करून भावी घराचा आकार मनांत निर्माण करतो. त्याकरता तो भूत-भविष्याच्या मर्यादा घालून विचार करतो. त्यानुसार होणारे बदल पुन्हा तो ध्यानी घेतो. एकूण किती खोल्या बांधावयाच्या, याचा विचार पक्का झाला की कोणत्या खोलीला काय म्हणावें, किंवा कोणत्या खोलीचा उपयोग कशा प्रकारे करावा हें तो ठरवितो. तो विचार एकदां पक्का झाला कीं स्वयंपाकघर, देवघर, शयनघर अभ्यागतघर, भोजनघर याप्रमाणे निर्माण केलेल्या खोल्यात कोणकोणत्या

सोई करावयाला पाहिजेत, कंपाटें, खुंट्या, दारें, पाण्याची सोय वगैरे कशा रीतीने केले असतां ते शोभिवंत ठरेल, टिकाऊ ठरेल ते तो ठरवितो. त्यानंतर कोणत्या खोलींत कोणत्या वस्तू कशा रीतीने ठेवायच्या याचाही तो विचार करतो. त्याप्रमाणे ज्यावेळीं वेळ मिळेल तेव्हा सहजपणें कागदावर तो रेघोट्या मारून आपल्या भावी घराचें चित्र साकार करण्याचा प्रयत्न करतो. या वेळेपर्यंत त्याच्या विचार-विश्वांत अन्य कोणीही ढवळाढवळ करीत नाहीं. जोपर्यंत हा एकटा आहे तोंपर्यंत विचार करून तो निर्णयाला येतो. त्या निर्णयाबरोबर आपण एकटे आहोत, आपल्या भोवती अशा स्वरूपाचा पसारा असेल तर ठीक होईल, हे जीवन अधिक सुखाने जगता येईल ही इच्छा त्याला प्राप्त होते. 'एकोऽहं' असे जे जाणिवेचे मूळचे स्वरूप आहे तें बदलून 'बहुस्याम्' असा संकेत आपोआप होतो. एकदा संकेत केला कीं त्याची पूर्ती कशी करावी या एकाच विचाराशीं तो पूर्णपणे समरस होतो. पुढे पुढे त्याला त्याचे ते एकटेपण जेव्हा जाणवू लागते तेंव्हा तो घर बांधण्याच्या कामातील जो तज्ज्ञ असेल त्याला भेटून आपण मनात तयार केलेला आराखडा तयार करण्यास सांगतो. त्यापूर्वी स्वतःच्या मनात अजूनपर्यन्त जें कांहीं घोळत होते ते तो त्या तज्ज्ञाला निवेदन करतो, किंवा त्याने स्वतः त्या कागदावर वेड्या वांकड्या रेघा मारलेल्या असतात तो कागद दाखवून त्याला समजावून देतो. पुढें तो तज्ज्ञ त्याप्रमाणें आराखडा तयार करतो. तो आराखडा त्या माणसाच्यासमोर धरून तो म्हणतो हे तुमचे घर. पण त्या मनुष्यास मात्र त्याचा कांहींच बोध होत नाहीं. कारण ज्याला तो तज्ज्ञ घर असें संबोधतो ते घर नसून केवळ उभ्या, आडव्या, तिरक्या रेघा असतात. या रेघांतून त्या तज्ज्ञाला घर दिसत असते तर या माणसाच्या वेड्यावाकड्या रेघोट्यांशिवाय कांहींच बोध होत नसतो. परंतु त्या रेघा कशा वाचावयाच्या याचें ज्ञान जर त्याला त्या तज्ज्ञाने करून दिले तर त्या तज्ज्ञाप्रमाणे त्यालाही त्या ठिकाणीं घर दिसूं लागते. तेच घर पुढें आकार घेते. त्या घराचा निर्माता म्हणून अन्य लोक ज्यावेळीं त्याची स्तुती करतात तेव्हां हा सुखावतो.

...४

"हा एवढा प्रपंच करण्याचें कारण एकच कीं भगवान् ' हे विश्व माझें घर ' या भावनेने विश्वाच्या निर्मितीचा प्रदीर्घ विचार करत. अर्थात हा विचार किती काळापर्यंत चालू होता ते सांगणे मात्र कठीण आ या विचार-तंद्रीतच भगवंतांना झोप लागली. या विश्वाच्या विचाराशी इतके एकरूप होते की त्या प्रगाढ झोपेत सुद्धां त्यांचा तो विचार दूर झाल नव्हता. भगवंत झोपले तरी त्यांचे अंतःकरण मात्र जागें होते. भगवंताच अंतराचे हे जागेपण म्हणजेच ॐकार होय. या विश्वरचनेच्या विचाराश एकरूप झाल्याने आतल्या जागृत अंतःकरणाने म्हणजेच प्रणवाने त्या विचा रांना नाकातून बाहेर येण्यासाठी वाट करून दिली. तेव्हां भगवंतांचा तो विचार त्यांच्या उच्छ्वसिताबरोबर बाहेर आला आणि त्यानेंच आकार धारण केला.

लहान मुलें खेळ खेळतात. त्या खेळाशी आपल्या मित्रांसमवेत ते इतके मन लावून खेळतात कीं त्यांना खाण्यापिण्याचीसुद्धां शुद्ध राहात नाही. क्रिकेटचा खेळ इतका वेळ ही मुले खेळतात की पुढें सूर्यास्त होऊ लागतो आणि चेंडूदेखील दिसत नाही. अशा वेळी आपला खेळ आटोपून ती मुलें घरी जातात. थमलेल्या आपल्या लाडक्या मुलाला आई जेवू घालते. तो मुलगा थोड्याच वेळांत निद्रेच्या आधीन होतो. त्याला गाढ निद्रा लागली तरी खेळाशीं समरस झालेले त्याचे अंतःकरण जागें असते. अशाच अवस्थेत, झोपेतच तो मुलगा म्हणतो, अरे ! अरे !! कॅच ! कॅच- पुन्हा सर्व स्तब्ध. त्याचे हे शब्द त्याच्या जाणिवेतून बाहेर पडलेले नसतात. तो ज्या खेळाशी समरस झालेला असतो त्याप्रमाणे त्यांचे अंतःकरण शब्दाच्या नादाकाराने बाहेर पडते. या मुलाच्या ऐवजी अन्य कोणी संसारी मनुष्य कांही व्यवहार करतांना त्याच्याशी एकरूप झाला तर त्याच्या तोंडून संसारी व्यवहारनिदर्शक शब्द उमटतील. ज्याप्रमाणें विचार किंवा आचार त्याप्रमाणें हे जाणीवशून्य शब्द बाहेर येत असतात. या शब्दावरूनच त्याचे अंतःकरण आणि आचार स्पष्ट होतात.

महाभारतांत असा एक प्रसंग आहे. द्रुपदाच्या नगरीत ब्राह्मण वेषाने पांडव प्रवेशतात. तेव्हां द्रौपदीचे स्वयंवर असल्याचें त्यांना ज्ञान होते. ते

सर्व स्वयंवर-मंडपात येतात. द्रौपदीचा पण देखील जरा कठीणच असतो. अर्जुनासारख्या वीराला ते एक प्रकारचे आव्हानच ठरते. तो त्या ब्राह्मण वेशांत उठतो आणि द्रौपदीने लावलेला पण जिंकतो. द्रौपदी त्याची होते. परंतु हा अर्जुन आहे याची जाणीव मात्र कोणालाही नसते. क्षत्रियांना सोडून ही क्षात्रकन्या एका ब्राह्मणाला दिली जात आहे हें पाहून सर्व क्षत्रिय एकत्र होऊन द्रुपदाला सांगतात की, 'द्रुपदा, आम्ही इतके क्षत्रिय या ठिकाणी आहोंत, द्रौपदीचा विवाह आमच्यापैकी कोणाशीही करून दे. ब्राह्मणाबरोबर या कन्येचा विवाह होणे हा आम्हां क्षत्रियांचा अपमान आहे तुला जर हे पसंत नसेल तर आमचे युद्धाचे आव्हान स्वीकार.' वादावरून गदेवर पाळी येतांच द्रुपदाने ब्राह्मणवेशधारी अर्जुनाला विचारलें की, 'अशा प्रसंगी मी काय करावें ?' तेव्हां त्या स्वाभिमानी अर्जुनाने द्रुपदाला सांगितलें की, पण मी जिंकला आहे. तेव्हां तुमची ही द्रौपदी आता माझी आहे. तुम्ही [illegible] युद्धाला हो म्हणा. आम्ही यांचा समाचार घेतो.' अर्जुनाच्या सांगण्या-प्रमाणे द्रुपदाने युद्धाचे आव्हान स्वीकारले. तुंबळ युद्ध झालें. भीम आणि अर्जुन या ब्राह्मणवेशधारी योद्धयांनी सर्वांचा पराभव केला. द्रौपदीला घेऊन ते निघाले तेव्हां हे ब्राह्मण निदान आहेत तरी कोठले कोण वगैरे माहिती समजावी म्हणून द्रुपदाने धृष्टद्युम्नाला त्यांच्या मागावर पाठविले. हे पांडव [illegible] ठिकाणीं [illegible] होते त्या ठिकाणीं येऊन धृष्टद्युम्न गुप्तपणें बसला. रात्री आईला सर्व वृत्तांत सांगतांना भीम आणि अर्जुनाने कोण कोण वीर [illegible] कसा समाचार घेतला याचे रसभरित वर्णन केले. ते सर्व वर्णन धृष्टद्युम्नाने ऐकलें तेव्हां त्याची खात्री झाली कीं हे ब्राह्मणवेशधारी वीर [illegible] नसून पाण्डव आहेत.

[illegible] सांगायचे की अंतरांत जो विषय रुजतो त्याचीच चर्चा मनुष्य करतो. त्या बोलण्यावरून मनुष्य ओळखला जातो. जसा मनुष्य असेल त्याप्रमाणे त्याचे विचार झोपेतसुद्धा स्पष्ट होत असतात. याप्रमाणें भगवंताच्या अंतरात असणारे विचार त्यांच्या मानाने आणि त्यांना शोभणारे असेच असले पाहिजेत. हेच विचार त्यांच्या सुषुप्ती अवस्थेंत त्यांच्या उच्छ्वासाच्या रूपाने बाहेर पडले. हेच वेद होत.

हा वेदार्थसागरु । जया निद्रिताचा घोरु ॥ ज्ञाने १–७२

वेद तो जागेश्वरु । ज्ञाने ०६-४४६

भगवंतांच्या अंतराचा गाभा जो ॐकार तोच जागरूकपणे प्रकटला असें म्हटलें तर त्यांच्यावाचून कांहीच होणार नाही. ज्या अंतरातून या वेदांचा उद्‌गम झाला त्या अंतराचा आणि नाभिकमलाचा फार दूरचा संबंध आहे. ब्रह्मदेव नाभिकमलातून आणि तो देखील प्रणवाच्या किंचित दूरच्या स्पंदनामुळे जन्म पावला. त्यामुळे भगवंतांचे अंतर त्याला समजले नाही. ब्रह्मदेव नाभिकमलातून जन्म पावताच त्याला स्वतःशिवाय अन्य काहीही दिसत नव्हते. आपण कोठून जन्म घेतला. कशासाठी जन्म घेतला याचे कोणतेही ज्ञान त्याला नव्हते. त्यामुळे त्याच्या अंतरात 'मी' ने जन्म घेतला. या अहंने जेव्हा आकार धारण केला तेव्हा तो इकडे तिकडे वावरू लागला. पण यातून काय होणार याचे ज्ञान त्यालाही नव्हते. अशा संभ्रम स्थितीत असताना भगवंतांना आपण त्याचे जन्मदाते असल्याची जाणीव दिली आणि तप करण्याची आज्ञा केली. तप म्हणजे काय ? याचा खुलासा करताना भगवंतांनी त्याला सांगितले की तुझ्या जन्मानन्तर तू हा जो अहंवृत्तीचा किंवा अहंकाराचा पसारा वाढविला आहेस त्यामुळें तू स्वतः कोण आहेस, तुझे सामर्थ्य काय याचेही ज्ञान तुझ्यापासून दुरावले आहे. हा सर्व पसारा कमी करण्यासाठी तो पसारा हळूहळू आटवणे आणि तो आटविण्यासाठी आत्मचिंतन करणे जरूर आहे.

आत्मस्वरूपाचिया पसारा –। लागो प्राणेन्द्रिय शरीरा ।

आटणी करणे जे वीरा । ते तप ॥ ज्ञानेश्वरी–१६–१०८

भगवंताच्या तोंडचे भाषण ऐकून ब्रह्मदेवाला आपल्यापेक्षा कोणी श्रेष्ठ आहे याची जाणीव झाली. भगवंतांच्या आज्ञेप्रमाणे त्याने तप करण्यास प्रारंभ केला. बारा वर्षांचा अवधी तपात घालविल्यानंतर ब्रह्मदेव शुचिपूर्ण झाला. तेव्हा भगवंतांनी 'बहुस्याम्' च्या पूर्तीसाठी वेद त्याच्या हवाली केले. ब्रह्मदेवाच्या हाती वेद पडले तरी त्या वेदांच्या

आत लपलेले विश्वाचे चित्र त्याला दिसेना. त्या वेदांचे काय करावयाचे या संभ्रमात त्याचे अनेक दिवस गेले. पुन्हा तो एकाग्रतेने चिंतन करू लागला. तेव्हा भगवंतांनी त्याला सांगितले की वेदाचे वाचन करण्यासाठी जी प्रखर प्रज्ञा. लागते ती तुला मिळविली पाहिजे. तीप्रज्ञा प्राप्त झाल्याखेरीज तुला वेदांच्या अंतरात दडलेल्या गोष्टी मुळीच गोचर होणार नाहीत. इतर गोष्टींचे ज्ञान झाले तर त्यांचा विनियोग कळणार नाही. भगवंताचे हे भाषण ऐकून ब्रह्मदेव भगवंतांना शरण गेला. यासाठी काय करावे म्हणून विचारले भगवंतानी ज्यायोगे सर्व प्रकारची जागृती प्राप्त होते असा महान मंत्र जो ॐ त्याचा त्याला बोध केला. त्याचे ध्यान केल्यास प्रज्ञाचक्षूंची प्राप्ती होईल आणि त्यामुळे वेद वाचता येतील. अधिक परिचयाने त्याचा अर्थ आणि त्यानंतर त्यातली गूढे समजतील असाही खुलासा केला. ब्रह्मदेवाने भगवंतांचे म्हणणे मान्य केले आणि त्याने प्रणवाचा जप आणि ध्यान करण्यास प्रारंभ केला. ब्रह्मदेवाची ही स्थिती वर्णन करताना ज्ञानेश्वर म्हणतात–

> पैं सृष्टिचिया उपक्रमा– । पूर्वी गा वीरोत्तमा ।
> वेडा ऐसा ब्रह्मा । एकला होता ॥
> मज ईश्वराते न बोळखे । ना सृष्टिही करूं न शके ।
> तो थोरू केला एके । नामे जेणे ॥
> जयाचा अर्थु जीवी ध्याता । जे वर्णत्रयचि जपतां ।
> विश्वसृजनयोग्यता । आली तया ॥ ज्ञा. १७-३३६-३८

या सृष्टीच्या प्रारंभी ब्रह्मदेव हा अगदी वेडा होता. तो [illegible] ओळखत नव्हता आणि धड सृष्टी कशी निर्माण करावी तेही जाणत नव्हता. [illegible] ते सामर्थ्य त्याला ज्या एका नामाने प्राप्त करून दिले ते ॐ होय. [illegible] अक्षराचे आणि अर्थाचे अंतःकरणात चिंतन केल्यामुळे, आणि ॐकाराचा जप केल्याने त्याला विश्वाच्या उत्पत्तीचे सामर्थ्य प्राप्त झाले.

ब्रह्मदेवासारख्याला सुद्धा प्रज्ञाचक्षु प्रदान करण्याचे सामर्थ्य या प्रणवामध्ये आहे. मात्र हे सामर्थ्य त्याला आपोआप प्राप्त झाले नाही.

त्यासाठी त्याला फार मोठी तपस्या करून भगवंताच्या अंतराचा ठाव घ्यावा लागला. आपल्या अखण्ड तपाने भगवंताच्या हृदयाची स्पन्दने त्याने अनुभविली. त्यामुळे वेदांची पार्श्वभूमी त्याला कळून आली होती मिळालेल्या वेदांतील प्रत्येक ऋचा त्याने इतक्या सूक्ष्मपणे चोखाळली की त्यातून सबंध विश्वाचा आकारच त्याच्या पुढे उभा राहिला. त्यावेळी त्याला एक अत्यंत महत्त्वाची गोष्ट आढळून आली की या वेदांतील कोणतीही ऋचा तिचा भावार्थ ध्यानी घेऊन वाचावी लागते तरच या सृष्टीची संगती लागते. अर्थात यासाठी दोन महत्त्वाची पथ्ये त्याला पाळावी लागत होती. ती पथ्ये म्हणजे प्रत्येक ऋचेचा भावार्थ कळण्यासाठी ती अक्षरे ज्या प्रकाशातून बाहेर पडली त्याच प्रकाशाचा उपयोग करावा लागला. तो प्रकाश म्हणजे ॐ होय. प्रत्येक ऋचेच्या पूर्वी ॐ चा उच्चार केला की ती ऋचा भावार्थाने प्रकाशित होते. इतकेच नव्हे तर त्या ऋचेच्या मर्यादा कोणत्या ? त्या ऋचेतून जो प्रकाश निर्माण होतो त्यामुळे कोणाकोणाचे रक्षण आपोआप होते याचा शोध घेतांना त्याला असेही आढळून आले की त्या ऋचेचे प्रणवाच्या शक्तिसहित दीर्घकाल मनन करावे लागते. अशा तऱ्हेचे मनन ब्रह्मदेवाने या विश्वाचा पसारा पसरविण्यापूर्वी प्रदीर्घ कालपर्यंत केले म्हणूनच केवळ मननाने जे आपल्या स्वाधीन करता येते अशा तऱ्हेचे सामर्थ्य ज्या ऋचेच्या भावार्थात साठविलेले आहे ती ती ऋचा मंत्र म्हणून संबोधण्यात आली. कारण मंत्राची व्युत्पत्ती त्यामुळे मननात् त्रायते इति मंत्रः । अशा निश्चित करून प्रत्येक ऋचेच्या कृती आणि परिणाम त्याबरोबर निश्चित करण्यात आले. वेदांचा कोणताही भाग पठण करतांना ॐ चा उच्चार केला नाही तर तो भाग बुद्धीला प्रकाश देत नाही. इतकेच नव्हे तर त्या भागाच्या पठणाने प्राप्त होणारे कोणतेही ठरलेले फळ प्राप्त होत नाही. ज्ञानेश्वरांचे भाषेत सांगायचे झाले तर प्रत्येक ऋचेचा विनियोग कळण्यासाठी जो प्रयत्न आवश्यक आहे त्यात प्रारंभी या प्रणवाचा उच्चार करून नंतर त्या ऋचेचे ध्यान करावे. विनियोग माहीत नसेल तर ज्ञान शून्य होय. म्हणून ज्ञानेश्वरादी सन्त विनियोगाला फार महत्त्व देतात. ब्रह्मदेवाच्या हाती वेद दिल्यावर त्याला विनियोगाचे ज्ञान करून देणे अत्यंत महत्त्वाचे होते परंतु

त्यासाठी भगवंतांनी त्याला फार मोठी तपस्या करण्यास भाग पाडले. प्रस्तुतच्या जगातदेखील हाच अनुभव आपल्याला येतो.

समजा तुम्ही संध्याकाळच्या वेळी अभ्यास करीत बसला आहात. बीज नसल्याने विजेचा दिवा नाही. सूर्य अस्तास चाललेला. अशा वेळी आता पुढे अंधार होईल. आणि आपल्याला अभ्यास करता येणार नाही अशी काळजी उत्पन्न होते. एवढ्यात एखादा मित्र येतो. तुमची विचारपूस करतो. त्यावेळी तुम्ही काळजीचे कारण स्पष्ट केलेत तर तो लगेच तुम्हाला विचारील

तुझ्याजवळ पणती आहे कां ?

होय, आहे.

वात ?

आहे.

काडेपेटी ?

आहे.

आणि तेल ?

ते पण आहे.

मग तुझी अडचण संपली. कारण या सर्व वस्तू एकत्रित केल्या की प्रकाश निर्माण होतो. असे सांगून तुमचा मित्र गेला. तुम्ही एक कागदी भांडे घेऊन त्यात पणती, वात, तेल आणि काडेपेटी टाकलीत व प्रकाशाची वाट अंधारात बसलात तर प्रकाश पडणार नाही. त्यामुळे स्वाभाविकच तुम्ही नाराज व्हाल आणि प्रसंगी तुमच्या मित्रावर जी तुमची श्रद्धा आहे ती पण कमी होईल. दुसऱ्या दिवशी पुन्हा ज्यावेळी मित्र तुमच्याकडे येईल तेव्हा तो आग्रहाने विचारील की काय मित्रा मिळाला की नाही तुला प्रकाश.

या त्याच्या वाक्याने तुम्ही त्याच्यावर खूप रागवाल आणि म्हणाल की, अशी क्रूर थट्टा करणे तुला बरे दिसते ना ?

मी कधी केली तुझी थट्टा ? आणि त्यातून क्रूरकृती तर मी कधीच करणार नाही.

...... ०५।७ आणि म्हणाल

...... ला तुमचा प्रकाश' ते पाहून तुमचा मित्र पोट धरून हसेल, आणि म्हणेल की, आले माझ्या लक्षात. तुमचा तो मित्र [illegible] त्या सर्व वस्तू त्या काचेच्या भांड्यातून बाहेर काढील आणि म्हणेल, तुला या वस्तू एकत्र कशा करावयाच्या तेच कळलं नाही. हे बघ-- असे म्हणून तो पणती घेईल तेल घालून वात भिजवील आणि मग काडेपेटीतील काडी ओढून ज्योत तयार करील. लगेच प्रकाश निर्माण होईल. तुमच्या ही गोष्ट लक्षात येईल की ही क्रिया तुम्हालाही करता आली असती. तुम्हाला या [illegible] गोष्टीचे ज्ञान आहे पण त्या वस्तू हाताळण्याची क्रिया मात्र तुम्हाला ज्ञात नसल्याने त्या तुमच्या दृष्टीने फोल होत. हाच दाखला आणि आणखी असेच काही दाखले देऊन ज्ञानदेव विनियोगाचे महत्व प्रतिपादन करतात. या सर्वच ओव्या मोठ्या मार्मिक आहेत.

परी कापुराचें चळीव । आणूनि देईल दैव ।
लेवों जाणणेचि आडव । तेथ असे बापा ।। ज्ञा. १७-३४९

अगा अन्न आणि भूक । पासी असे परी देख
जेऊं नेणतां बाळक । लंघनचि की ।।

का स्नेहा सूत्रा वैश्वानरा । जालियाहि संसारा
हातवटी नेणतां वीरा । प्रकाशु नोहे ।।

तैसे वेळे कृत्य पावे । तेथिचा मंत्रुही आठवे ।
परी व्यर्थ ते आघवे । विनियोगेवीण ।। १७-३५०-५२

तैसे सोंडी ब्रह्मनाम । हाती ते सात्त्विक कर्म ।
परि विनियोगेवीण काम । विफल होय ।। ज्ञा. १७-३४९

दैवाने कापुराचे अलंकार आणून दिले पण ते अंगावर कसे घालावेत याचीच माहिती नसेल तर ती अडचणच होईल. अन्न आहे, भूक लागलेली आहे परंतु अन्न कसे खावयाचे याचे ज्ञान नसल्याने अर्भकाला उपासच पडेल. वात, तेल आणि अग्नी जवळ आहेत परंतु ते एकत्र करण्याची

हातोटी नसल्याने प्रकाश निर्माण होणार नाही. ठराविक वेळी ठराविक कर्म करण्याची संधी प्राप्त झाली, त्या ठिकाणी म्हणावयाचे मंत्र देखील येतात परंतु ते मंत्र म्हटलेच नाहीत तर ते कर्म सिद्धीस तरी जावे कसे ? त्याप्रमाणें मुखाने ॐकाराचा उच्चार करावयाचा आणि हाताने सात्विक कर्म करावे असे आहे पण तो ॐकार कसा म्हणावा आणि कर्म कसे करावे हेच जर माहित नसेल तर कर्म विफल होईल यात शंका नाही.

ज्ञानेशांच्या आशयाप्रमाणे विनियोग जर माहित नसेल तर सर्व वस्तू जवळ असून नसून सारख्याच होत. ब्रह्मदेवाला वेदाचे ज्ञान प्राप्त झाले. त्याचा विनियोग कसा करावयाचा तेही माहित झाले. त्यानंतर मात्र त्याने आपल्या कार्याला प्रारंभ केला. पंचमहाभूते निर्माण करून त्याने विश्वाच्या रचनेची मूळ सामग्री अगदी प्रथम तयार केली. त्या पंचमहाभूतांच्या भिन्न भिन्न प्रमाणात केलेल्या एकत्रीकरण्याच्या क्रियेतून त्याने अनेक वस्तू निर्माण केल्या. प्रत्येक वस्तूला तिचे स्वतःचे अस्तित्व प्राप्त झाले पण त्या वस्तूचा विनियोग करता यावा म्हणून प्रत्येक वस्तूमध्ये असणारे जे वस्तुत्व त्या वस्तुत्वाला आरंभी आणि अंती प्रणवाचा स्पर्श केला. त्यामुळे त्या वस्तू विनियोगाच्या सामर्थ्यानिशी गोचर झाल्या. पहिलीपेक्षा दुसरी आणि दुसरी पेक्षा तिसरी वस्तू अधिक उत्तम ठरू लागली. वस्तूच्या विनियोगावर त्या वस्तूचे मूल्य अवलंबून असते. त्याप्रमाणे एकापेक्षा एक मूल्यवान वस्तू त्याने निर्माण केल्या. तरी पण त्याच्या मनाप्रमाणे प्रत्येकवस्तूमध्ये कोठेतरी न्यूनता असल्याचे त्याला सारखे जाणवत होते. अशा वेळी पंचमहाभूतांच्या सर्व आविष्कारांच्या निरनिराळ्या अंशांना एकत्र करून त्याने एक आकृती तयार केली. अर्थात ज्या प्रणवाने त्याला या वस्तू निर्माण करण्याचे सामर्थ्य दिले त्या प्रणवाचे ध्यान करीत, तो प्रणव अंतरात ठसवीत त्या भावपूर्ण अवस्थेत त्याने ती आकृती तयार केली. हा प्रणवाचा सर्वांग सुंदर विनियोग झाला असे त्याच्या मनाने निश्चित केले. कारण—

तो आदि संव ॐकारु । ध्याने करिती गोचरु ।
पाठी आणिती उच्चारु । वाचेही तो ।। ३५७

तेणें ध्यानें प्रकटे । प्रणवोच्चारें स्पष्टे ।
लागती मग वाटे । क्रियाचिये ॥ ज्ञा. १७-३५८

प्रारंभी केवळ ध्यानाने ॐकार सिद्ध केल्यावर वाचेने त्याचा उच्चार करून तो नादमय आकाराला जातो. त्या ध्यानाने आणि उच्चाराने सिद्ध झालेल्या ॐकाराने क्रिया केली जाते. हे ॐ च्या विनियोगाचे एक प्रमुख अंग आहे. त्याचा उपयोग करताच जी आकृती निर्माण झाली त्यापुढे, यापेक्षा चांगले आणि नवे असे काहीही करण्याजोगे राहिले नाही. तो संतृप्त झाला आणि म्हणाला ' मानव' आता नवीन काही नाही. ही आकृती म्हणजे सांप्रतचा मानव.

ही मानव निर्मिती करताच इतर वस्तूपेक्षा ॐकाराचा स्पर्श या कृतीला जास्त झाल्याने ती जशी सर्वश्रेष्ठ ठरली त्याप्रमाणे ब्रह्मदेवाने या ॐकाराची प्रतिष्ठापना देखील या मानव नावाच्या वस्तूत करून त्या मानवाला या ॐकारामध्ये पूर्णपणे मिळून जाण्याचे सामर्थ्य प्रदान केले. अर्थातच या अगाध सामर्थ्यामुळे प्रत्येक वस्तूमध्ये असणारे वस्तूपण मानवाला उत्तम रीतीने कळते. त्या वस्तूचा विनियोगही कळतो आणि स्वतःमध्ये असणाऱ्या प्रणवाच्या सामर्थ्यामध्ये वाढही करता येते. असे पाहिले तर या विश्वाच्या सर्व पसाऱ्यात पंचमहाभूतांचे समीकरण आढळून येते. जी गोष्ट सर्व विश्वात आहे तीच गोष्ट मानवी देहात देखील आहे. जरा निराळ्या शब्दात सांगायचे तर या विश्वातल्या सर्व वस्तूचे बांधलेले बोचके म्हणजे हा मानवी देह आहे असे म्हटले तर ते चुकीचे होणार नाही. ज्ञानेश्वर महाराज म्हणूनच या देहाला बांदोडी असे म्हणतात. या बांदोडीत ज्या वस्तू आहेत त्या प्रमुख वस्तु खाली श्लोकात सांगितल्या आहेत.

महाभूतान्यहंकारो बुद्धिरव्यक्तमेव च ।
इंद्रियाणि दशैकं च पञ्च चेंद्रियगोचराः ॥
इच्छा द्वेष सुखं दुःखं संघातश्चेतना धृतिः ।
एतत् क्षेत्रं समासेन सविकारमुदाहृतम् ॥ गीता १३-५-६

(१) **महाभूते**– ही पाच आहेत. पृथ्वी, आप्, तेज, वायू आणि आकाश.

(२) **अहंकार**– अहम् इति करणं अहंकारम् 'मी' चे स्फुरण त्याला अहंकार असे म्हणतात. ही एक अव्यक्त शक्ती आहे. ती मानवी शरीरात निर्माण होते आणि लय पावते. तसे पाहिले असता अहंकार आवश्यक आहे परंतु त्याचे परिणाम जर गोचर होऊ लागले तर मात्र तो बाधक ठरतो. तो नसेल तर साधकाला साधना देखील करता येणार नाही. प्राण्याला इकडे तिकडे जाता येणार नाही; किंवा प्रजोत्पत्ती देखील करता येणार नाही. अहंच्या स्फुरणामुळेच प्रजोत्पत्ती शक्य आहे. त्यासाठी अहंकाराचे जे स्वरूप प्रत्ययास येते ते ईश्वराचे स्वरूप आहे. प्रजनश्चास्मि कंदर्पः । ही भगवंताची गीतेतील उक्ती अत्यंत महत्वाची आहे. कोणत्याही गोष्टीचा प्रारंभ करताना केलेला संकल्प या 'मी' च्या स्फुरणाशिवाय होत नाही परंतु या संकल्पाबरोबर त्या मीच्या स्फुरणाचे प्रदान करावे लागते. जो साधक त्या स्फुरणाचे दान करीत नाही त्याच्या जवळ ते राहते इतकेच नव्हे तर त्याची नित्य वाढ होते आणि ही वाढ साधकाने केलेल्या साधनेच्या आड येते. साधना दूर होते, अहंकार वाढतो आणि त्या अहंकृतीमुळे साधकाची साधकावस्था संपुष्टात येते. कित्येक प्रसंगी तो स्वतःही नाशाला प्राप्त होतो. या अहंकाराला दोषयुक्त अहंकार असे म्हणतात

> **नवल अहंकाराची गोठी । विशेषे न लगे अज्ञानापाठीं ।**
> **सज्ञानाचे झोंबे कंठीं । नाना संकटीं** नाचवी ॥ ज्ञा. १३-८२

याप्रमाणे हा अहंकार साधकाला संकटात [illegible] या अहंकाराला आपण वेळीच मर्यादा घालण्याचा प्रयत्न केला तर तोच अहंकार साधकाला साथ दिल्याविना रहात नाही. साथ मिळण्यासाठी हा अहंकार या शरीरातून नाहीसा होता कामा नये. असे म्हणताना अन्य श्रेष्ठांच्या उक्तीला बाध येतो अशी शंका येण्याची शक्यता आहे परंतु त्याचे उत्तर तसें पाहिले तर सोपे आहे. कारण अहंकार नाहीसा होण्यापेक्षा तो शरीरांत जिरला पाहिजे. तो जिरला तरच या शरीराकडून विवक्षित कर्मे होण्याची शक्यता आहे. तो एकदां जिरला म्हणजे त्याचा प्रादुर्भाव होणार नाही. पण

नाहींसा झाला तर मात्र तो पुन्हा केव्हा आणि कसा उद्भवेल ते सांग येणार नाहीं. कारण ज्ञानेशांच्या सिद्धांताप्रमाणें उपजे ते नाशे । नाशि पुनरपि दिसे । तो अहंकार पुन्हा जन्म घेईल. परंतु तो जर या शरीरांत जिरला असेलतर तो पुन्हा दिसणार नाही. म्हणजे त्या अहंकाराचे जे शक्तीस्वरूप आहे त्याचेंच कार्य फक्त दिसू शकेल आणि ते कार्य भगवंताशी एकरूपता करण्याला जी साधने आहेत त्यांतील एक महत्तम साधन म्हणून ठरेल. अर्थात या शरीरांत अशा वस्तूची पेर करण्यात भगवंताची खासच कुशलता दिसून येते.

या वस्तूंचे वर्णन आणि त्याचे परिणाम यांचे स्पष्टीकरण अनेक मान्यवर ग्रंथानी केले आहे. जिज्ञासूनी ते अवश्य पाहावें.

(३) बुद्धि–अहंकाराप्रमाणें मानवी शरीरातील ही देखील एक अत्यंत सूक्ष्म अशी शक्ती आहे. ह्या शक्तीचे कार्य अतिशय महत्वाचे आहे. बुद्धीचे लक्षण करतांना निश्चयात्मिक बुद्धि : । असे करण्यांत आले आहे. याचाच अनुवाद ज्ञानेशांनी आपल्या बोलातून केला आहे.

हें सुख हें दुःख । हें पुण्य हें दोष ।
कां हे मळ हें चोख । ऐसें निवडी ॥
जिये अधमोत्तम सुझे । जिये साने थोर बुझे ।
जिया विठी पारखिजे । विषो जीवें ॥
ते तेजतत्वाची आदि । जे सत्वगुणाची वृद्धि ।
जे आत्मया जीवाची संधी । वसवीत असे ॥
अर्जुना ते गा जाण । बुद्धी तू संपूर्ण । ज्ञा. १३–८६–८९

सुख–दुःख, पाप–पुण्य, मलीन–शुद्ध, अधम–उत्तम, लहान–थोर यांचा निर्णय करणारी, तेजतत्वाचा पहिला आविष्कार, आणि सत्वगुणाची वृद्धि करणारी कृती आहे. जी जीव आणि आत्म यांच्या संधीरेषेवर सदैव वास करते तिला बुद्धी असे म्हणतात बुद्धीची स्थिती आणि तीव्रता यांच्यावर

बुद्धीचे भेद आपल्या शास्त्रज्ञांनी कल्पिले आहेत. अमरकोषाने व्यक्त लेले बुद्धी या अर्थाचे शब्द सूक्ष्मपणें पाहिले तर याचा बोध होईल.

बुद्धिर्मनीषा धिषणा धीः प्रज्ञा शेमुषी मतिः ।

प्रेक्षोपलब्धिश्चित्संवित्प्रतिपज्ज्ञप्तिचेतनाः ॥

धीर्धारणावती मेधा संकल्पः कर्म मानसम् ॥

निश्चयात्मिका हें जरी बुद्धीचें प्रमुख तत्त्वलक्षण असले तरी कशाचा आणि कोणत्या भूमिकेवरून निर्णय घ्यायचा याला फार मोठी किंमत आहे. मंडईत गाजर, मुळा यांची पारख करून उत्कृष्ट [illegible] ठरविणारी बुद्धी हिऱ्या-मोत्यांच्या. परीक्षेत निश्चितच उपयोगी पडणार नाहीं किंवा शास्त्रांतील श्रेष्ठ-कनिष्ठ तत्त्वांची पारख करणारी हिरे-मोती पारखणारी बुद्धी उपयुक्त ठरणार नाही. त्याचप्रमाणे [illegible] पारख करणारी बुद्धी परतत्त्वाची पारख करण्याच्या [illegible] कुचकामी ठरेल. अर्थात ईश्वरतत्त्वाची पारख करणारी [illegible] असते. तिला शुद्ध-मलीनाचा फरक कळू शकतो. ही [illegible] आहे यांत शंका नाहीं परंतु सर्वोच्च स्तराशी [illegible] पलीकडे आणखी एक बुद्धीची खास कक्षा आहे. [illegible] कोणतेही स्पंद नाहीत. हेलकावे तर नाहीतच नाहीत. [illegible] स्थिती प्राप्त झालेली असते. निष्पंद किंवा ज्ञानेशाच्या [illegible] बुद्धी म्हणूनच तिचा गौरव करता येईल. अर्थात [illegible] बुद्धी अशी आहे कीं ती प्रणवामध्ये लय पावते आणि प्रणवाच्या अस्तित्वामुळे देवत्वाचा अनुभव घेते. तिचे वर्णन करतांना योगसूत्रकारांनी तिचा ' ऋतंभरा तत्र प्रज्ञा ' असा उल्लेख केलेला आहे. ही ऋतंभरा प्रज्ञा सूक्ष्मातिसूक्ष्म असून तिलाच या प्रणवामध्ये प्रविष्ट होता येते. कारण सूक्ष्म-सूक्ष्मांत एक होऊं शकतात. ही एकच बुद्धी केवळ अलौकिक आहे परंतु बाकीच्या सर्व लौकिक व्यापार जाणणाऱ्या किंवा लौकिक व्यापाराशी निगडीत आहेत. त्यांचे कार्यही स्थूल आहे आणि परिणामही स्थूल आहेत. द्वैतातून निर्णय घेण्याचे कार्य त्या-

करतात. द्वैत त्यांच्या प्रत्ययाला येते परंतु जिला द्वैत प्रत्ययालाच येते अशी जी बुद्धी आहे तिला ऋतंभरा असे म्हणतात. अधिक स्पष्ट सां तर सूर्याच्या अस्तित्वामुळे आपणास प्रकाश प्राप्त होतो. प्रकाश हा अंध चेही अस्तित्व प्रकट करतो. अंधार आणि प्रकाश या दोहोंचेही आपणाला आहे. अंधःकार म्हणजे काय असे विचारले तर त्याचे उत्तर ए देता येईल की प्रकाशाचे कमीतकमी अस्तित्व म्हणजे अंधःकार. पण प्र म्हणजे काय ? अंधाराचे अस्तित्व ज्याठिकाणी शून्य असते तो प्रकाश म्हटले तर प्रकाशाचे स्वरूप निश्चितच समजणार नाही. इतके असत सुद्धां प्रकाश आणि अंधार यांचा भेद अगदी सूक्ष्म स्तरापर्यंत सुद्धां आपण कळू शकतो.

परंतु ज्या सूर्याला 'तमारी' असें नांव आहे त्या सूर्यालाच आप विचारले की आपणास तमारी म्हणजे अंधकाराचा नाश करणारा असे क म्हणतात ? तर तो सूर्य देखील त्याचे उत्तर देऊं शकणार नाही. कार ज्या अंधकाराचा नाश करणारा म्हणून सूर्याची ख्याती आहे त्याला अंधा म्हणजे काय ते तरी माहित आहे का ? अंधारच माहीत नसल्याने आपण कसा नाहीसा करतो याचे ज्ञानही त्याच्याजवळ नाही. अर्थात अंधार आणि प्रकाश ही सापेक्ष स्थिती असल्याने अंधाराच्या अज्ञानामुळें प्रका शाचेही ज्ञान त्या सूर्याला नाही. त्यामुळे तो सर्व काही स्पष्ट करूं शकतो. प्रकाशाशिवाय त्याच्याजवळ काहीच नाही. याचाच अर्थ असा की अशी सूर्याजवळ पर्याय अवस्था नाही. आजपर्यंत ज्या बुद्धीच्या पातळीचा विचार करण्यात आला त्याला पर्याय असल्याचे दिसून येते. परंतु ज्या बुद्धीला पर्याय नाहीत म्हणजेच ज्या बुद्धीला केवळ सत्यच माहीत आहे, असत्याची अत्यल्प पर्याय–अवस्थासुद्धां ज्या ठिकाणी स्पर्श करूं शकत नाही अशी जी बुद्धी तिला ऋतंभरा असे योगसूत्रकार म्हणतात. याच बुद्धीचे वर्णन श्रीमत् भगवद्गीतेच्या दुसऱ्या अध्यायांत स्थिरधी, स्थितप्रज्ञ या शब्दांनी केले आहे. अशा तऱ्हेची जी प्रज्ञा तीच फक्त ईश्वराचा अनुभव घेवूं शकते. अन्य प्रकारच्या बुद्धीला विषयांच्या सान्निध्यामुळें पर्यायपण आलेलें आहे. गणपती अथर्वशीर्षमध्ये सत्यं वच्मि । ऋतं वच्मि । अशी जी पदे आलेली आहेत त्या

यांचाही अर्थ सत्य असाच केला जातो. परंतु सत्य आणि ऋत यांत मोठा फरक आहे हे अनुभवसिद्ध ज्ञान पूर्वीच्या मंत्रद्रष्ट्या ऋषींना प्राप्त झालेले होते. त्यामुळेच अनेकविध मंत्रांची रचना करीत असतां सामान्य बुद्धीच्या माणसाला समान अर्थवाची शब्दांचा उपयोग एकाच ठिकाणी केल्याचे जाणवेल परंतु अत्यंत बारकाईने पाहतां प्रत्येक शब्द वापरतांना पूर्वीच्या ऋषीनीं किती अवाढव्य दक्षता घेतली होती हे चांगलेच प्रत्ययास येते. म्हणून शब्दांचा अर्थ लावीत असतां प्रत्येक शब्द कोणत्या बैठकीवरून, किंवा कोणत्या हेतूने उच्चारला गेला आहे ते पूर्णपणे अभ्यासण्यासाठी त्या ऋषींच्या बुद्धीकक्षेचा आश्रय करावा लागतो अन्यथा त्या शब्दांचे अर्थ आणि अनुभव यांत तफावत होईल.

अशा प्रकारची बुद्धी नांवाची एक महान वस्तू या देहात भगवंताने ठेविली आहे. सद्बुद्धी किंवा सद्धी: कितीही अल्प असली तरी चालेल. कारण मानवी देहांत त्या बुद्धीची वाढ करण्याचे सामर्थ्य आहे. ज्ञानेश तर सद्बुद्धी हे थेकुटी म्हणो नये । असा अत्यंत स्पष्ट निर्वाळा देतात याचे कारणही तेच आहे.

(४) अव्यक्त

सांख्यांच्या तत्त्वज्ञानाप्रमाणे प्रकृती असे ज्याला संबोधन आहे त्याला अव्यक्त असेही एक नामाभिधान आहे. ही प्रकृती जरी अव्यक्त म्हणजे न दिसणारी असली तरी तिच्या अभावाने विश्वाचा पसारा देखील अभावी ठरेल इतके तिचे अस्तित्व या पसाऱ्यांत प्रमाण मानले जाते. भगवंतांनी मात्र या प्रकृतीचे वर्णन करताना या प्रकृती दोन प्रकारच्या आहेत असे सांगितले. पैकी एका प्रकृतीला परा आणि दुसऱ्या प्रकृतीला अपरा असे म्हणतात. या प्रकृतीचे हे जसे दोन भाग आहेत त्या प्रमाणेच त्यांचे आणखी देखील सूक्ष्म प्रकार आहेत. पृथ्वी, आप, तेज, वायु आणि आकाश या पांचाना अपरा प्रकृती असे म्हणतात तर मन, बुद्धी आणि अहंकार यांचा समावेश परा प्रकृतीमध्ये होतो. या प्रकृतीचे परिणाम म्हणून या त्रैलोक्याचा पसारा आपणास गोचर होतो.

आपस्तेज गगन । मही मारुत मन ।
बुध्दि अहंकार हे भिन्न । आठ भाग ॥ १८

इयेते प्रकृति म्हणजे । जे अष्टधा भिन्न जाणिजे ।
लोकत्रय निपजे । इयेस्तव ॥

आणि या आठांची जे साम्यावस्था ।
ते माझी परमप्रकृती पार्था । ज्ञा. ८–१९

या प्रकृतीचे महत्वाचे कार्य म्हणजे या सर्व सृष्टीची निर्मिती करणे. मानवी देहांत या निर्मितीची जी सूक्ष्मता नांदते तिला जीव प्रकृती अशी संज्ञा आहे. या प्रकृतीच्या अस्तित्वामुळे सर्व तऱ्हेची उत्पत्ती घडते. हे सर्व जरी खरे असले तरी देखील ती प्रकृती म्हणजे ईश्वर नव्हे. प्रकृतीच्या पलीकडे ईश्वर आहे. या प्रकृतीला देखील प्राप्त होणारे सामर्थ्य हे ईश्वराच्या सान्निध्यामुळे आणि अस्तित्वामुळे होते. यावरून असे स्पष्टपणे अनुमान करतां येईल की ही प्रकृती सुद्धां जगाच्याच म्हणजे जन्ममरणाच्या पंक्तीला बसते. ती या मानवी देहात विस्तृतपणे विसावली आहे. तिच्यामुळे या देहाचे स्थिरपण गोचर होते म्हणून मूळची अव्यक्त असणारी परंतु प्रखर परिणाम करणारी प्रकृती या देहांत इतर वस्तूप्रमाणेच नांदते.

(५) इंद्रिये

या शरीरांत अकरा इंद्रियांचा प्रामुख्याने समावेश आहे. त्यांत ५ कर्मेंद्रियें, ५ ज्ञानेंद्रिये आणि मन अशी विभागणी आहे. या सर्वांना मिळून इंद्रिय संघात आणि प्रत्येक इंद्रियाला कारण अशी संज्ञा आहे. करण या शब्दाचा अर्थ साधन असा आहे, या साधनांच्या योगे काय साधावयाचे ते ठरविणे साधकाच्या हाती आहे. काही या इंद्रियांचा उपयोग विषय साधण्यासाठी करतील. जी गोष्ट साधावयाची तिचे अस्तित्व किती

...यम स्वरूपाचे आहे यावर साधकाचा भलेपणा अवलंबून आहे. जो साधक ...षयांची साधना करतो त्याला विषयी, संसारी दुःखी असे संबोधतात तर ...काराचे साधन करणारास परम श्रेष्ठ, सुखी असे म्हणतात. यावरून या ...द्रियांचे कार्य काय स्वरूपाचे आहे याची कल्पना सहजपणे येवू शकेल. ...े कार्य नीटपणे ओळखून या इंद्रियांना काम करू देणे अगर न देणे आवश्यक आहे या इंद्रियांचा पसारा असा आहे.

कर्मेंद्रिये–मग वाचा आणि कर । चरण आणि अधोद्वार ।
पायु हे प्रकार । पांच आणिक ।। ज्ञा. १३–१००
वाचा, हात, पाय, गुदद्वार आणि लिंग ही पाच कर्मेंद्रिये.

ज्ञानेंद्रिये–तरी श्रवण, नयन । त्वचा घ्राण–रसन
इये जाणे ज्ञान–करणे पांचै ।। ज्ञा. १३–९८.
कान, डोळे, त्वचा, नाक आणि जिव्हा ही पांच ज्ञानेंद्रिये.

(४) मन हे अकरावे इंद्रिय आहे.

पांच ज्ञानेंद्रिये आणि पांच कर्मेंद्रिये ही गोचर असून मन हे अगोचर आहे. म्हणून मनाला अंतःकरण आणि इतर इंद्रियांना बाह्यकरणे असे नाव आहे. या बाहेरच्या इंद्रियांवर मनाचा ताबा चालतो म्हणून मनाला सर्व इंद्रियांचा राजा असे म्हटले आहे. कोणत्याही इंद्रियांच्या पाठीमागे मनाची शक्ती नसेल तर ते इंद्रिये काम करू शकत नाहीत. या बाहयेंद्रियांना ती शक्ती प्राप्त होण्यासाठी अंतर गोलक असतात. मनाची सर्व शक्ती या अंतरगोलावर केंद्रित होते तेव्हाच ते ते इंद्रिय व्यवस्थित काम करू शकते. इंद्रियांनी केलेल्या कोणत्याही कामाची मनाकडून जोपर्यंत नोंद घेतली जात नाही तोपर्यंत या इंद्रियांचे सर्व व्यापार शून्य होत. एखाद्या प्रेताचे डोळे उघडे असतात, पण त्याला त्या डोळ्यांनी पाहण्याचा बोध मुळीच होत नाही. त्यामुळे केवळ इंद्रिये असून भागत नाही तर ती सर्व काम करण्यासाठी सर्व सशक्त असली पाहिजेत.

...५

अशी कल्पना केली की एखादा मनुष्य एका रस्त्या
उभा आहे आणि त्याची नजर रस्त्याकडे आहे. परंतु तो काही वि
करीत आहे. एवढ्यांत त्याच्याजवळ एखादा गृहस्थ आला आणि
महाशय, आपण या ठिकाणाहून एक तांबड्या रंगाची मोटार
पाहिलेत का ? तर तो गृहस्थ नाही असे उत्तर देतो. त्या उत्तराचे प्र
आश्चर्य वाटते. हा गृहस्थ खोटे बोलत आहे असा तो आपल्या
निश्चित समज करून घेतो. वर वर पाहिले तर ते सर्व खरे अ
आढळून येईल परंतु आपण त्याच्या इंद्रिय व्यापारांचा बारकाईने
घेण्याचा प्रयत्न केला तर असे आढळून येईल की त्या गृहस्थाचे
रस्त्याकडे होते हे खरे परंतु ज्यायोगे त्या डोळ्यांना पहाण्याची श
प्राप्त होते ती मनाची शक्ती त्या डोळ्यांच्या मागे नव्हती. त्यामुळे डो
उघडे असूनही आणि रस्त्यावरून अनेक वाहने चालली असता एका
क्रियेची नोंद डोळ्यांच्या मार्फत त्यांच्या मनाने केली नाही. त्यामुळे त्या
गृहस्थाने दिलेले उत्तर अगदी सत्य होते यात शंका नाही.

अशी या दहा इंद्रियांची स्थिती आहे. किंबहुना जरा निराळ्या
शब्दांत सांगायचे तर मन हे झाडाचे खोड आहे असे मानल्यास सर्व इंद्रिये
त्या खोडाला लागलेल्या फांद्या आहेत. फांद्यांच्या विस्तारपणामुळे झाड
संपूर्ण शोभिवंत दिसते. पण खोडच नाहीसे केले तर तो सुशोभितपणा
लगेच [illegible]. यावरून हे लक्षांत येईल की मनरूपी खोड या शरीराच्या
सौंदर्याचा आधार आहे. अर्थात झाडाच्या खोडाला मुळांचा आणि मुळांना
भूमीचा [illegible] त्याप्रमाणे मनाला जीवाचा आणि जीवाला आत्म्याचा
आधार [illegible]. म्हणून मनाला देखील भारतीय शास्त्रज्ञांनी एक इंद्रिय
म्हणून संबोधिले. सर्व इंद्रिये ही साधन या शीर्षकाखाली येतात. म्हणूनच
भगवंताने या सर्व साधनांना या शरीरांत उत्तम अशी जागा करून दिली
आहे कारण देह हे फार मोठे साधन त्याने निर्माण केले आहे.

या इंद्रियांच्या बाह्य आणि अंतरधावेमुळे अनेकविध परिणाम
दृष्टोत्पत्तीस येतात. या परिणामांत विशेषत्वाने ज्यांची गणना होते त्यात
इच्छा, द्वेष, क्रोध, मोह, मद, मत्सर, सुख, दुःख, आनंद, वगैरे आहेत

...च्या विशेष प्रकारच्या सान्निध्याने किंवा दूरपणाने वर उल्लेख केलेले ...ाम गोचर होतात. अर्थातच या मानवी देहांतच त्यांची वस्ती असल्यामुळे ...या उल्लेख केल्याविना पुढे जाता येणार नाही. संसार किंवा परमार्थ या ...कोणत्याही बाबतीत या सर्व परिणामांची दखल घेतली पाहिजे. त्यांची ...व ती छाननी केली पाहिजे. तरच या देहाचे चलनवलन योग्य की ...योग्य प्रकारे होत आहे ते समजून येईल.

याशिवाय या शरीरांत अनेकविध तंतू, मांस, रक्त, अस्थि आणि ...क प्रकारचे अन्य रस यांचाही समावेश आहे. अशा या सर्व वस्तूंच्या ...ाताला देह, शरीर अशी संज्ञा आहे. ज्ञानेश्वर महाराज या शरीराला ...ोडी म्हणजे अशा अनेक वस्तूंचे एक बोचके आहे असे म्हणतात. अर्थात ...बोचके म्हटले की ते कोणीतरी इकडून तिकडे न्यावे लागते त्याप्रमाणे या ...बोचक्याकडून कांही व्यवहार घडविण्यासाठी त्या बोचक्याची देखील हाल-चाल करावी लागते. एखादी गाडी घोडा ओढून दुसरीकडे नेतो. विवक्षित ...स्थळी प्राप्त होतांच घोडा आणि गाडी अगदी निराळी करता येतात. परंतु मोटारीचे तसे नाही मोटार ज्या शक्तीने चालते ते यंत्र मोटारीच्या आत असते. त्यामुळे मोटारीसहित ते इकडून तिकडे फिरते. त्याप्रमाणे या देहाचे आहे. देह चालविणारा आंत आहे. म्हणजे बोचक्याचा चालक-प्रेरक बोचक्यातच आहे. म्हणून तर या बोचक्याचा विचार शास्त्रज्ञांना करावा लागला. कितीही झाले तरी शरीर म्हणजे अनेक जड वस्तूंचा विशेष तऱ्हेने केलेला ... आहे. मोटारीत चालक (ड्रायव्हर) बसला की ती जड मोटार त्याच्या प्रेरणेने चालू लागते. त्याप्रमाणे या देहाच्या आंत त्याच्या नियंत्रकाचा प्रवेश झाला की हा देह देखील त्याच्या प्रेरणेने चलन-वलन करू लागतो. याच तत्त्वामुळे देह आणि त्याचा प्रेरक हे दोन स्वतंत्र आहेत. मोटारी अनेक असल्या आणि चालक नसला तर मोटारीचा उपयोग शून्य. पण एक चालक अनेक मोटारी चालवू शकेल त्याप्रमाणे या देहाचा प्रेरक एक असला तरी अनेक देहांना तो प्रेरणा देऊं शकेल. पण प्रेरकच नसेल तर मात्र या देहांचा उपयोग मुळीच नाही असे आढळून येईल.

या संबंध शरीराचा प्रेरक हा सर्व बाबतीत परिपूर्ण पाहिजे तरच या देहरूपी साधनाला तो चांगल्याप्रकारे हाताळू शकेल. याच विचाराने

पुन्हा आपण मोटरीचे उदाहरण घेऊन पाहू लागलो तर हा विषय अधि…
स्पष्ट होईल. मोटार एक इच्छित स्थळी जाणारे साधन आहे. बाहे…
दिसायला ते एक दिसते परंतु त्यामध्ये अनेक बारीक बारीक साधने (…
वगैरे) योग्य प्रकारे बसविली असून ती अतिशय कार्यक्षम अशी आहेत. …
यंत्रे पेट्रोल नांवाच्या इंधनाच्या साहयाने गतीमान होतात. पेट्रोल हे सुद्धा
एक पूरक साधनच आहे. या सर्व साधनांचा नियंत्रक म्हणून मोटारी…
चालक हा प्रमुख आहे असे दिसते. परंतु तसे पाहिले असतां तो देखी…
परतंत्रच आहे. कारण त्या चालकाचा नियंत्रक त्या गाडीचा मालक आ…
तो आंत बसून चालकाला ज्याप्रमाणें सूचना देईल त्याप्रमाणे तो. ती गा…
इच्छित स्थळी नेऊ शकेल.

त्याप्रमाणेंच हा देह म्हणजे एक महान साधन आहे. बाहेरून दिसायला
ते एक दिसते पण त्या देहाच्या आंत वर वर्णन केलेली अनेक लहान साधने
–यंत्रे उत्तम प्रकारे बसविली आहेत. या देहाचे चलन–वलन श्वासोच्छ्वा-
सामुळे घडते हे जरी खरे असले तरी देखील तेही एक साधनच आहे. त्या
सर्व साधनांचा नियंत्रक जीव आहे. तो या शरीरातच आहे. पण तो देखील
परतंत्र आहे. त्याला देखील हा देह वाटेल तिकडे नेता येत नाही. कारण
त्याचा मालक जो आत्मा तो या शरीरांत अखण्डपणे बसून आहे. तो एकदा
गाडीतून खाली उतरला की गाडी थांबली. तो उतरण्यापूर्वी चालक यंत्राना
होणारा इंधन पुरवठा बंद करतो. मग सर्व गतीमान साधने शुष्क होऊन
थांबली की गाडी थांबते. ती थांबतांच चालक प्रथम बाहेर पडतो आणि गाडीचे
दार उघडून मालकाला गाडीबाहेर जायला वाट करून देतो. याप्रमाणे हे
देहरूपी यंत्र पुष्कळ काळपर्यंत काम करते. कालाचा खूप प्रवास करून इच्छित
[illegible]पर्यंत ते आले की श्वासोच्छ्वास बंद होऊन जीव बाहेर पडतो
आणि त्याच्या पाठोपाठ आत्मा देखील. मग या गाडीचे वैभव म्हणजे केवळ
निःसत्व सांगाडा जड–जीर्ण वस्तू. ह्या वस्तूंचा मग उपयोग नाही. त्या वस्तू
नासतात आणि आपल्या मूळच्या वस्तूत लय पावतात. जसे मोटारीचे यंत्र
अकार्यक्षम झाले की ते लोखंड किंवा पोलाद पुन्हा आटवून लोखंडाच्या
मूळच्या स्वरूपाला आणतात. पुन्हा त्याचे शुद्धीकरण होते आणि पुन्हा
त्यापासून यंत्राचे भाग बनवितात. किंवा निरनिराळी कार्यक्षम यंत्रे आका-

ला येतात. [illegible]

तत्व आपल्या मूळ तत्वांत जावून मिळते. त्याचे शुद्धीकरण होते आणि त्यापासून पुन्हा निरनिराळ्या आकारांच्या निर्मितीला प्रारंभ होतो.

सृष्टीकर्त्या ब्रह्मदेवाने मानव हा सर्वोत्कृष्ट आकार आणि कृती बनविली आहे. ही त्याची सर्वांत अखेरची आकृती आहे. ही आकृती बनविल्यानंतर ब्रह्मदेव समाधान पावला. या आकृतीचे वैशिष्ट्य असे आहे की ज्यावेळी ब्रह्मदेवाने ही कृती बनविली तेव्हा यापूर्वी विश्वांत मूलरुपाने अधिष्ठित असलेल्या अनेक गोष्टीतील सूक्ष्मता काढून घेवून तिला मानवी देहांत त्याने प्रस्थापित केले. ही सर्व सूक्ष्मता प्रणवमय आहे. मागील प्रकरणांत पंचमहाभूते आणि ॐकार याचे सान्निध्य काय स्वरूपाचे असते याचा विचार केला आहे. ज्या ज्या ठिकाणी अशी सूक्ष्मता नांदते तो ॐकाराचा आविष्कार असल्याने प्रत्येक वस्तूच्या मध्यमांतून त्याने या शरीरात ॐकाराचीच प्रतिष्ठापना केली आहे. याचा आढावा घ्यावयाचा झाल्यास गर्भोपनिषद नांवाचे जे एक उपनिषद् आहे त्याचा आश्रय करावा लागेल. ॐपंचात्मकं पंचसु वर्तमानं षडाश्रय षड्गुणयोगयुक्तम् । तत्सप्त धातु त्रिमलं द्वियोनि चतुर्विधाहारमयं शरीरम् ।। यामध्ये या पंच महाभूतांचा असणारा आविष्कार, रस, गुण, वर्ण, नाद यांच्यासहित वर्णन केला आहे. मानवी उत्पत्तीला कारणीभूत होणारा पुरुषवीर्यांतर्गत जो जनन जंतु Sperm त्या अत्यंत सूक्ष्म जंतूमध्ये ईश्वराने या सर्व गोष्टी एकत्रित केल्या आहेत.

गोचर परिणाम

अस्थि, मांस, त्वचा, स्नायु, केंस, लाळ, मूत्र, रक्त, घाम, तेल, क्षुधा तृषा, निद्रा, आळस, अहंकार धावन, चलन, प्रसरण, अकोचन, [illegible] क्रोध, शोक, मोह, भय.

पंच तत्वांचा भाग–	तत्त्व	गुण	कृति
	पृथ्वि	कठिणता	धारणा
	आप	द्रवरूपता	पिंडीकरण

तेज	उष्णता	प्रका[illegible]
वायु	चलन–वलन	[illegible]न
आकाश	मोकळी जा[illegible]	पोकळी

सहा रस–मधुर, आम्ल, खारट, तिखट, कडू तुर[illegible]
नाद–षड्ज्, गांधार, मध्यम, पंचम, धैवत, निषा[illegible]
सप्त वर्ण–शुक्ल, रक्त, कृष्ण, धूम्र, पीत, कपिल[illegible] पांडुर
तीन गुण–सत्व, रज, तम

या सर्वांचा उपयोग करून ब्रह्मदेवाने एक ग[illegible]ल बनविला. या[illegible] शून्य असे नांव आहे. या एका शून्यांतून अनेक जननजं[illegible] जन्मास आले. [illegible] शून्यातून निर्माण होणारा आणि शून्यांतच राहणारा हा ज[illegible] (Sperm) मराठी एक (१) च्या आकाराचा आहे. हे सर्व बनवितांना ब्र[illegible]व ॐकाराचे मंत्र-प्रक्षेपण प्रत्येक कृतीवर करीत होता. त्यामुळें या जननज[illegible]चें आणि ॐकाराचे फारच जवळचें नाते [illegible] झाले आहे. याचा विचा[illegible] पुढे येणारच आहे. या जंतूतील प्रत्येक [illegible]ारस्पर्श असल्याने या मान[illegible]ी देहाचा आकार सुद्धां प्रणवाविष्ठित [illegible]. या सर्वांचा प्रत्यय मा[illegible]वी देहांत कसा प्रत्ययाला येतो ते [illegible]राचे महत्त्व कळण्याच्या [illegible]टीने आवश्यक आहे. कारण शरीर [illegible] अगर कितीही मोठें अस[illegible] तरी ॐका-राशी असलेला त्याचा [illegible] कधीही दूर होत नाहीं[illegible] इतकेच नव्हे तर तो निरनिराळ्या [illegible] सामान्य माणसाला जाणून दे[illegible] घेता येतो. यावरून असे म्हणाव[illegible] नाही कीं सृष्टीची उत्प[illegible] ही केवळ ॐमधून झाली, ॐम[illegible] सृष्टी स्थिरावली आणि ॐम[illegible]च तिचा लयही होणार आहे. अर्थात ॐकाराचे सर्व ज्ञान करून घेतलें [illegible] स्थूल गोष्टींचा पसारा बाजूला करून आपल्या स्वतःलाच ॐकारामध्ये [illegible]र्णपणे मिसळून जातां येईल. म्हणून निरनिराळ्या प्रकारांनी या शरीरांत [illegible]ापले स्थान कसें पक्के केले आहे ते बारकाईने पाहिले तर पुढील सर्व प्र[illegible]या हाताळतांना अडचण निर्माण होणार नाही.



प्रकरण तिसरे

मानवी देहांतील ॐकाराचे दर्शन

ॐ हे अक्षर निरनिराळ्या प्रकारें रेखाटण्याची प्राचीन पद्धत आहे. परंतु त्यातल्या [illegible] केवळ मानवी देहांत जो ॐकार पाहावयास मिळतो तो मात्र नेहमीच्या अक्षराप्रमाणें न दिसतां किंचित वेगळा दिसतो. या अक्षराचे [illegible] आणले तर ते अधिक स्पष्ट होईल. ॐकारातील प्रमुख आकार असे आहेत.





... आपला नेहमीचा ॐ होतो. हा ॐकार या शरीरांत असाच प्रस्थापित न करतांना निरनिराळ्या प्रकारांनी केला आहे. त्यामुळे आपणास तो सहजपणें समजत नाही किंवा वाचता देखील येत नाही. या देहात हा ॐकार ठेवतांना तो घडी करून ठेवल्यासारखा आहे तर कांही ठिकाणी त्याच्या कांही मात्राच उपयोगात आणल्या आहेत. विशेषत: असा आकार या शरीरात काही ठिकाणी आहे.

ॐ

अर्थात तो उभा आडवा किंवा उलट सुलट असाही आहे.



आपण एखाद्या मनुष्याला पाठीमागून पाहिले तर त्याचा जघन-पार्श्व भूमीवर टेकलेला असतो. त्या भागाचे चित्र काढलें तर त्याच्या रेखा पुढील पानावरील आकृतीत दर्शविल्याप्रमाणे दिसतील. यामध्ये मज्जा तंतू आहे, ती [illegible]वर पाठीमागून प्रारंभ होऊन मस्तकापर्यंत जाते. तिचा आकार ॐकाराच्या शुंडेसारखा आहे. ती मस्तकात वर्तुळाकार आहे. मध्यांत तिला किंचित वांक आहे. त्या वक्र भागाच्या बाजूला हृदय असून ते सर्व प्रमुख किंवा ॐकाराच्या अर्ध मात्रेप्रमाणे अत्यंत प्रभावान आहे.

या सर्वांचा परिचय शरीरांत स्थित असलेले जे नादवर्ण रूप आहे त्या



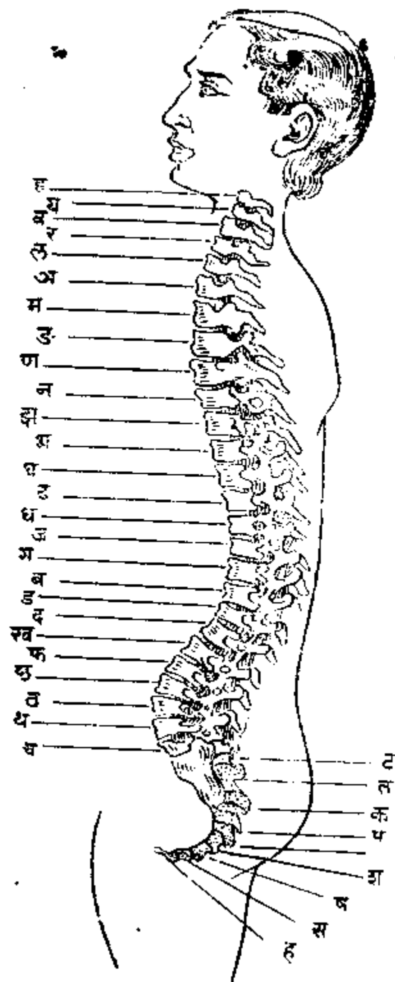
त्याचा विचार करतांना अधिक स्पष्ट होणार आहे. हा केवळ [illegible] [illegible] आहे. या शिवाय ज्यांचा उपयोग पुढे वारंवार करावा [illegible] आहे त्या प्रमाणेंच डोळे आणि नाक [illegible] संबंध देखील असाच गोचर होतो. दोन भुवया आणि त्यांच्या मध्यांतून निर्माण होणारे नाक, हा घडी घातलेला ॐकाराचा एक विशिष्ट आकार आहे. डोळ्याचे बुबुळ किंवा दृष्टी-सामर्थ्य ही त्या ॐकारातील सूक्ष्म अशी अर्ध मात्रा आहे.

याशिवाय माणसाच्या मेंदूमध्ये या ॐकाराचा एक विशिष्ट आकार गोचर होतो. मेंदू हे सर्व चेतनांचे महत्त्वाचे केंद्र आहे त्यातून निरनिराळ्या चेतन–शलाका सर्व शरीरभर पसरलेल्या आहेत. या केंद्रातून सर्व शरीरांत चेतना खेळविली जाते. या चेतना–तीव्रतेवर शरीराची धारणा असते. या चेतना जितक्या तीव्र असतील त्या मानाने साधक अधिक प्रगत होतो. या तीव्रतेचे ज्ञान करून घेऊन त्या साधनाच्या साहाय्याने मानवी शरीरांत ॐकाराच्या ज्या मात्रा काम करतात त्यांना सतेजता प्राप्त होते. हे सर्व

ज्या मेंदू मधून चालते तो मानवी मेंदू अन्य प्राण्यांच्या मेंदूपेक्षा अगदी निराळा आहे. मेंदू हे मानवी शरीराचे प्राकृतिक नियंत्रण केंद्र आहे तर मन हे आंतर-नियंत्रक केंद्र आहे. या दोन्ही केंद्राना या ॐकाराच्या उपासनेने प्रखर बल प्राप्त होते.

या मानवी शरीरांत ॐकाराची प्रस्थापना ईश्वराने फारच चाणाक्षपणाने केलेली आहे. मानव ज्या योगे आपले विचार दुसऱ्याला कळवू शकतो असें महत्वाचे माध्यम म्हणजे भाषा होय. याचा विचार ॐकार किमयाच्या पहिल्या भागांत केलेला आहे. या भाषेचे मूळ जे अक्षर त्या अक्षरांची उत्पत्ती ॐकारापासून झालेली आहे. त्यातील प्रमुख व्यंजने किंवा वर्ण तेहतीस आहेत त्याचप्रमाणे त्यांना साक्षीदार ठरणारे स्वर तेरा आहेत. या सर्वांची प्राकृतिक रचना करतांना मानवी शरीराच्या पाठीमागे व्यंजने आणि पुढच्या बाजूला स्वर अशी ठेवण आहे. मानवी शरीरांत पाठीमागच्या बाजूस मणक्यांची एक माला असून तिचा विशिष्ट आकार कायम स्वरूपाने या शरीरांत आहे. हे मणके एकूण तेहतीस असून त्या प्रत्येक मणक्याची विशिष्ट रचना आहे. या मणक्यांना एका दोरीत ओवले आहे. त्या दोरीला पृष्ठरज्जू असे म्हणतात. हे सर्व मणके एकाच आकारमानाचे नाहीत. प्रत्येक मणक्याचा आकार निरनिराळा आहे. टोंकाकडील मणके लहान असून मधले मणके किंचित मोठे आहेत. ह्या प्रत्येक मणक्यावर संस्कृतमधील एकेका व्यंजनाची प्रस्थापना केली आहे. अर्थात आपण ज्याप्रमाणे हे वर्ण म्हणतो किंवा लिहितो त्याप्रमाणे मात्र यांची या ठिकाणी योजना नाही. ही सर्व अक्षरे पाहतांना अगदी विचित्र तऱ्हेने बसविली असल्याचे दिसून येईल. कारण आपल्या वर्णमालेमधील पहिले अक्षर क् हे असून अखेरचे ह् हे आहे. तर या मणक्यांमध्ये प्रस्थापित केलेल्या अक्षराची सुरवात ह् या अक्षराने आहे. तर त्याचा अंतही ह् याच अक्षराने होतो. मणक्यांत ह् या अक्षराची प्रस्थापना करतांना पहिला ह् हे अक्षर म्हणून आणि अखेरचा ह् पुच्छ म्हणून स्थापिला आहे. या दोन ह् च्या संपुटांत सर्व वर्ण बसविले आहेत त्यांचा क्रम खालील प्रमाणे आहे.

मणक्याचा क्रमांक	वर्ण	मणक्याचा क्रमांक	वर्ण
१	ह	१७	ग
२	य	१८	ब
३	व	१९	ड
४	र	२०	श
५	ल	२१	[illegible]
६	ञ	२२	फ
७	म	२३	[illegible]
८	ङ	२४	[illegible]
९	ण	२५	[illegible]
१०	न	२६	ख
११	झ	२७	[illegible]
१२	भ	२८	[illegible]
१३	घ	२९	[illegible]
१४	ढ	३०	प
१५	ध	३१	[illegible]
१६	ज	३२	[illegible]
		३३	[illegible]
		३४ पुच्छ	ह



हे वर्ण या क्रमाने प्रस्थापित केले आहेत. या वर्णाचा खुलासा शिव-सूत्रांत आहे. आचार्य पाणिनींना भगवान् शिवांकडून प्राप्त झालेली जो

शिवसूत्रे आहेत त्यामध्ये याच क्रमाने सर्व वर्णांचा उल्लेख आहे. ती खाली नमूद केली आहेत.

१ अइउण्
२ ऋलृक्
३ एओङ्
४ ऐऔच्
५ हयवरट्
६ लण्
७ ञमङणनम्
८ झभञ्
९ घढधष्
१० जबगडदश्
११ खफछठथचटतव्
१२ कपय्
१३ शषसर्
१४ हल्

या सूत्रांतील पहिली चार सूत्रे स्वर सांगणारी आहेत तर पुढील सूत्रे व्यंजने सांगणारी आहेत. या सर्व सूत्रांतील अंत्य अक्षर काढून ट म्हणजे उरणारी अक्षरे स्वर किंवा व्यंजने आहेत. पैकी ३३ व्यंजन उपयोग या मणक्यामध्ये केला आहे.

या बरोबरच या वर्णांचे जे उच्चार आहेत ते ज्या प्रमाणे व्हावेत व्याकरणकार पाणिनींचा आशय आहे त्याप्रमाणे ते उच्चार झाले त्या नादाबरोबर निर्माण होणारी स्पंदने प्रत्यक्ष या मणक्यावर हो त्या त्या वर्णाचा मणका किंचित स्पंद पावतो. कारण द या वर्णाचा उच केला तर वरून वीस क्रमांकाच्या मणक्यात स्पंदने निर्माण होतील. माणे हे मणके त्या त्या अक्षरांच्या उच्चाराबरोबर नादमय आणि स्पं होत असतात. या शारीरिक क्रियेचा उपयोग भारतीय मंत्र शास चांगल्या प्रकारे करून घेतला आहे. मनुष्य आहार, आचार अ विचार यांनी जितका अधिक शुचिपूर्ण असेल त्या मानाने ही अक्षर उच्चाराने होणारी स्पंदने अधिक तीव्रतम असतात. मग असा म केवळ मनाने अमूक एक अक्षर उच्चारावे असे ठरवितो ते त्याच्या या स्पंदनांना प्रारंभ होतो. एखाद्या मुक्या माणसाला बो येणार नाही पण काय बोलावयाचे आहे त्या अक्षरांची जुळवाजुळव उच्चारण्याचा त्याचा अत्यल्प प्रयत्न देखील ही स्पंदने निर्माण करू शक मग त्याच्या तोंडातून होणारा उच्चार स्पष्टपणे होवो न होवो कि केवळ काहीतरी ओरडण्याचा आवाज निर्माण होतो तरी देखील

काही बोलायचे आहे ते त्याच्या मणक्यांच्या स्पंदावरून अगदी स्पष्ट होईल. कदाचित शरीरात निर्माण होणाऱ्या अल्प अधिक विकृतीमुळे मानवाच्या बोलण्यात जो फरक निर्माण होईल तो देखील या पाठीच्या मणक्यावर सूक्ष्मपणे नोंदला जातो आणि त्यायोगे शरीरात कोणत्या ठिकाणी काय प्रकारची विकृती घडली आहे किंवा घडत आहे याचेही ज्ञान जाणकाराला होते. अर्थात या स्पंदनाचा आणि शारीरिक विकृतीचा विचार स्वतंत्रपणे केला आहे. त्यावेळी यातील आणखी काही विचार त्याप्रकरणी केला जाईलच. प्रस्तुत एवढेच म्हणता येईल की, प्रत्येक उच्चारलेल्या वर्णांमुळे मणक्यांमध्ये विशिष्ट तऱ्हेची स्पंदने निर्माण होतात ही स्पंदने हाताच्या स्पर्शाने जाणता येतात. या स्पंदना प्रमाणेच इतरत्रदेखील स्पन्दनांची जाणीव होते. परंतु ती सर्वस्पंदने अतिशय सूक्ष्म असल्याने सामान्य माणसाला सहजपणे कळू शकत नाहीत. शिवाय या स्पन्दनावरून प्राप्त होणारे ज्ञान मात्र फारच वरच्या दर्जाचे असते त्यामुळे या स्पन्दनाना विशेष महत्व आहे.

मनुष्य बोलत असतांना एका वेळी सर्वच अक्षरांचा उच्चार त्याच्याकडून होतो असे नाही. म्हणून त्याच्या सर्वच मणक्यांना नादस्पर्श जाणवणार नाही. परंतु ह्या सर्वच मणक्यांना एकाच वेळी स्पन्द निर्माण व्हावा अशी काही व्यवस्था आहे की नाही असाही किंचितसा संशय निर्माण होतो. या पूर्वी असे निवेदन करण्यात आले आहे की सर्व वर्ण हे ॐकारापासून उत्पन्न झाले असून त्यांची नादावस्था ॐकारातूनच निर्माण होते आणि ॐकारातच ती अगदी सावकाशपणे लय पावते. अर्थात मणक्यांमध्ये निर्माण होणारे अक्षराचे नादस्पंद हे ॐकाराचे प्रतिनिधिक नादस्पंद आहेत हे विसरून चालणार नाही. या अर्थाने असे म्हणता येईल की या प्रत्येक अक्षरातून निर्माण होणारा स्पंद हा ॐकाराचाच एक भाग आहे. परंतु त्याला स्थलमर्यादा आहेत. या अक्षरांचा उच्चार स्वतंत्रपणे करण्यापेक्षा एका प्रणवाचा मध्यमा वाणीतून केलेला उच्चार हा या सर्व मणक्यामध्ये एकाच वेळी नादस्पन्द निर्माण करतो. ॐकाराचा उच्चार करून मणक्यावरून जर हात फिरविला तर सर्वच्या सर्व मणक्यांची स्पंदने आपणास एकाच वेळी जाणवतील. अगदी सामान्य उदाहरण द्यावयाचे झाले तर असे

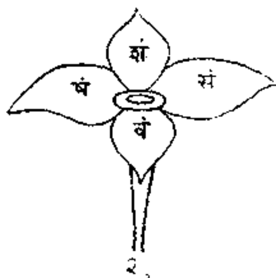
देता येईल. घरात असणारे विद्युतदीप प्रज्वलित करण्यासाठी प्रत्येक दिव्याचे स्वतंत्र बटण असते. परंतु मुख्य स्वीच चालू केला तर सर्व दिवे एकदम एकाचवेळी लागतील. इतकेच नव्हे तर जो दिवा ज्या प्रकाश–तीव्रतेचा असेल त्याप्रमाणेच त्याचा प्रकाश पडेल. त्याप्रमाणे ॐकार हा मुख्य स्वीच समजला तर प्रत्येक मणका हा एक स्वतंत्र नाददीप समजावा लागेल. एक ॐकार उच्चारताच हे सर्व नाददीप प्रज्वलित होतात. पण वर उल्लेख केल्या-प्रमाणे त्यांना प्राकृतिक मर्यादा आहेत. त्यामुळे क या अक्षराचा उच्चार केल्यावर क या २९ व्या मणक्याला जी स्पंदने जाणवतील. तीच स्पन्दने त्याच मर्यादेत ॐकाराचा उच्चार केला असता देखील जाणवतील. हे मणक्याचे स्पन्द कोणत्याही अवस्थेत आपल्या मर्यादा ओलांडत नाहीत. त्यामुळे केवळ एका प्रणवाच्या उच्चाराबरोबर सर्व वर्णांच्या नादस्पंद-लहरी सहजपणे जाणता येतात. हे प्रणवाचे मानवी शरीरात असणारे एक [illegible] स्वरूप आहे.

याशिवाय आणखी एक नादस्वरूप ॐकार या मानवी देहात आहे. त्याचा अल्पसा परिचय ॐकार किमयाच्या पहिल्या भागात देण्यात आला आहे. योग मार्गात ज्या सहा चक्रांचा उल्लेख आहे ती सर्व शरीरातच आहेत. त्या सहा चक्रांपैकी पाच चक्रांच्या ज्या पाकळ्या आहेत त्या प्रत्येक पाकळीवर एक महत्वाचे बीज आरोपित केलेले आहे. या सर्व बीजांचा संबंध जर बारकाईने पाहिला तर असे आढळून येईल [illegible] चक्रामध्ये असलेली प्रत्येक पाकळी विशेष स्वरूपाची आहे. त्या पाकळीवर जे बीज आहे त्यामध्ये एक व्यंजन आणि ॐकारामध्ये [illegible] असलेल्या मात्रां पैकी अ आणि म् या दोन मात्रा आहेत. अर्थात ॐकाराच्या या दोन मात्रा म्हणजे सर्व वर्णांचा आदी आणि अन्त आहे किंवा त्याहीपेक्षा सर्व वर्ण या मात्रांच्या मध्ये सामावलेले आहेत. नुसत्या व्यंजनाचा उच्चार करणे अतीशय कठीण असते. त्यात स्वर मिसळला तर तो वर्ण सुलभतेने उच्चारता येतो. या उच्चाराबरोबर त्या अक्षरामधून निर्माण होणाऱ्या ज्या ध्वनि–लहरी आहेत त्या अधिक प्रभावी व्हाव्यात आणि त्यातून शरीर आणि मन याचा विकास साधावा अशी उच्चस्तर विचारसरणी याच्या पाठीशी आहे. म्हणून प्रत्येक चक्राचा

अगदी सूक्ष्मपणें विचार करणे जरूर आहे. त्यामुळे प्रत्येक चक्र त्याच्याशी निगडीत असलेले वर्ण, बीजे त्यांचा उच्चार आणि त्यामुळे घडणारे परिणाम लवकर लक्षात येतील.

मूलाधार

हे चक्र चार पाकळ्यांचे असून त्याचे वस्तीस्थान गुद आणि लिंग यांच्यामध्ये असलेल्या शिवणीमध्ये आहे. या चार पाकळ्यांवर चार व्यंजने बीजासहित आरोपित केलेली आहेत.



२,

चक्रामध्ये समाविष्ट असलेले वर्ण	मणक्यांतील स्थान क्रमांक	उच्चार स्थान	स्पर्श	रंग	देवता
व	३	ओठ	मृदु		
श	३१	तालु	कठोर		
स	३२	दन्त	कठोर	तांबडा	गणपती
ष	३३	मूर्धा	कठोर		

या वर्णांचा बीजासहित उच्चार करतांना या चारही पाकळ्या गतीमान होतात. त्याचप्रमाणें मणक्यातील तिसरा आणि अखेरचे तीन स्पंदमय होतात. त्यामुळे शरीराची उपभोगतृप्ती किंचित वाढते. प्रसरणे किंवा निर्मिती ही ॐकारामधील एक महत्वाची क्रिया आहे. या क्रियांमध्ये स्वबीज उत्पत्ती हा एक महत्वाचा भाग आहे. ती क्रिया या मूलाधार चक्राशी निगडीत आहे. शरीराची धारणा ज्यामुळे होते अशा सुप्त शक्तींचा प्रवाह या

चक्रापासून निघतो. नंतर तो प्रवाह अन्य चक्रांना साथ देतो. मूलाधार हें चक्र गतिमान नसेल तर मनुष्यही सर्व स्तरामध्ये अगतिक झाल्याविना राहणार नाही. हे चक्र गतिमान करण्याच्या ज्या अनेक प्रक्रिया आहेत त्यांत वर्णांचा कंठस्थ उच्चार किंवा ॐकाराचा विशिष्ट उच्चार या प्रक्रिया प्रधान म्हणून मानल्या जातात. कारण वर्णांच्या एकेका उच्चाराने एक एक पाकळी प्रभावित होते. परंतु केवळ ॐ म्हणण्याने सर्वच चक्रांच्या सर्व पाकळ्या एकाच वेळी सम प्रमाणांत प्रभावित होतात. अर्थात या मानवी शरीराच्या उत्पत्तीवेळी किंवा नंतर या शरीरांत कांही कारणाने जे बदल घडतात ते दुरुस्त करण्यासाठी विशिष्ट पाकळी विशिष्ट वेळांत प्रभावित व्हावी लागते. त्याकरितां त्या त्या वर्णांचा अपेक्षित उच्चार ध्यानांत घेऊन मंत्रांची योजना करण्यांत आली आहे. मूलाधार चक्राचा विचार करतां त्या ठिकाणी गणपती या देवतेची प्रस्थापना करण्यांत आली आहे. त्यामुळें गणपती या देवतेबद्दलची प्रचारांत असणारी अशी संस्कृत स्तोत्रें या चक्राला पुष्टी देणारी ठरलेली आहेत. विशेषतः ब्रह्मणस्पती सूक्त, अथर्वशीर्ष, किंवा संकटनाशन गणपती स्तोत्र यांचा उपयोग यांच्या बाबतीत प्रभावी ठरणारा आहे. कारण या चारही पाकळ्या एकाच वेळीं किंवा प्रत्येक पाकळी स्वतंत्र प्रभावित करणारी स्तोत्रें अगर मंत्र प्रचलित आहेत. कदाचित कांही लोकांना मंत्राचा उच्चार करण्याची शक्ती नसते किंवा काहीं कारणाने तो म्हणणें श्रेयस्कर नसते अशा वेळीं रंगमय वस्तूंच्या किंवा त्या पाकळ्यांशी समधर्म रसपूर्ण असणाऱ्या वनस्पतींचा संबंध आणवून या क्रिया साधल्या जातात. या मूलधार चक्राच्या बाबतींतच जर सांगावयाचे झाले तर असे नमूद करता येईल की तांबडी रेशमी वस्त्रे वापरण्याने या चक्राच्या पांकळ्यांवर विशिष्ट परिणाम घडतो. त्याचप्रमाणे दुर्वा, शमी, आणि आघाडा या वनस्पतींच्या सान्निध्यांत आल्याने, किंवा त्यांचे लेपन वा सेवन केल्याने या चक्राच्या पाकळ्या प्रभावित होतात.

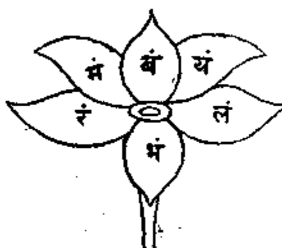
या चार पाकळ्यांचा स्पर्शसंबंध पुरुषांच्या वीर्यग्रंथी आणि स्त्रियांच्या गर्भाशयाशी आहे. या ठिकाणाहून निघणारे ज्ञानतंतू या अवयवांशी निगडित असतात. त्याबरोबर शरीराच्या या प्राकृतिक क्रिया आहेत. मलमूत्र विसर्जन

यांच्याशीही या पाकळयाचा संबंध आहे लहान मुलांना लघवी किंवा म
विसर्जन व्हावे म्हणून केवळ श् आणि ष् या दोन बीजांचा उच्चार के
जातो. लहान मुलांचे शरीरस्थ अवयव अत्यंत कोवळे असल्याने या बीजां
उच्चाराचा त्यांच्यावर त्वरित परिणाम होतो आणि अल्पावधीतच त्या मुला
मल वा मूत्र विसर्जन घडतें. अर्थात जाणकार माणसाने या बीजांचा उपयो
स्वतःसाठी केल्यास त्याला देखील तीव्र अनुभूती आल्यावाचून राहण
नाही. त्याचप्रमाणें रतिप्रसंगी वं आणि सं या बीजांचा प्रभाव अधिक वा

संगमोत्सुक स्त्रीनें वं आणि पुरुषाने सं या बाबींचा एक किंवा दोन
मिनिटें स्वस्थ चित्ताने परंतु बीज स्थलावर लक्ष ठेवून जप केल्यास त्यांचा
संगम सुखद होतो. परंतु या विरुद्ध जप केल्यास त्यामध्ये अडथळा निर्माण
होऊन उभयतां म्लान होतात. त्याच प्रमाणें. दोघानींही एकाच बीजाचा
उच्चार केल्यास फक्त एकालाच त्याचा सुखद फायदा मिळेल.

२ स्वाधिष्ठान

मूलाधार चक्राच्या किंचित वरच्या बाजूला ओटीपोटाच्या खालच्या
भागांत हें चक्र आहे. हे चक्र सहा पाकळयांचे असून त्या प्रत्येक पाकळीवर
एक एक वर्ण बीजयुक्त प्रस्थापित करून त्याची शक्ती निर्धारित केलेली
आहे. मूलाधार चक्र गतिमान झाले म्हणजे या चक्राला आपोआप गति-
मानता प्राप्त होते. अर्थात चक्रामध्ये समाविष्ट असलेल्या बीजाचा उपयोग
करूनही या चक्राला गतिमान करता येते. या चक्राची वर्णरचना खालील
प्रमाणे आहे.



वर्ण	मणक्यातील स्थान क्रमांक	उच्चार स्थान	रंग	देवता	[illegible]
ब	१८	ओष्ट			गुरु
भ	१२	—,,—			—,,—
म	७	—,,— नं			—,,—
		नाक	पिवळा	ब्रह्म	—,,—
य	२	ताळू			—,,—
र	४	मूर्धा			—,,—
ल	५	दन्त			—,,—

हे सर्व उच्चार ज्या मणक्यांना स्पर्श करतात त्यांत मा[illegible] [illegible]ळ तीन मणके असून अन्य तीन शरीराच्या मध्य भागाच्या सा[illegible] आहेत. या चक्राची गतिमानता मानवाला पूर्वजन्मीच्या ज्ञानासहित [illegible] [illegible]चा चांगला प्रभाव दाखविते. मनुष्याला गर्भात असतांना मागील [illegible] ज्ञान असते. परंतु गर्भातून या दृश्य जगांत येताना होणाऱ्या त्रासाने [illegible] गर्भ ते ज्ञान विसरतो. परंतु पूर्व जन्मांतील सुकृतीमुळे होणारा त्रास [illegible] [illegible]मतो ईश्वराची प्रार्थना करून त्यांतच तो स्वतःच्या यातना पूर्णप[illegible] [illegible]रतो. त्याला गतजन्मीचे ज्ञान जन्मतांच प्राप्त होते. ज्ञानेश्वर महारा[illegible] [illegible] सिद्धप्रज्ञ असे संबोधतात. किंबहुना संपूर्ण जन्मात जे ज्ञान प्राप्त [illegible] असते ते अत्यंत सूक्ष्म स्वरूपात याच चक्रामध्ये स्थित होते.

वायू जड आहे. त्याला प्रणवाची प्रेरणा प्राप्त झाली [illegible] त्याचे अगाध सामर्थ्य अनुभवास येते. प्राण हा वायूचा एक प्र[illegible] असून त्याचा उपयोग शरीर चलत ठेवण्यासाठी होतो. हा प्राण पांच [illegible] या शरीरात नांदतो. त्या पांचाचे मूळ या चक्राशी निगडित आहे. [illegible] प्राण जातांना सर्व प्राण एकत्रित होऊन सूक्ष्म रूपाने या स्थळी [illegible] राहतात. त्यामुळे मनुष्य मेल्याबरोबर त्याचा अग्निसंस्कार न करतां तत्पूर्वी [illegible] काही संस्कार केल्यानंतर हा आखेरचा संस्कार करण्याची पद्धती आहे. वायूचे प्राणास रूपांतर होण्याची क्रिया याच ठिकाणी घडते आणि तो [illegible] प्रकारे विस्तृत होऊन सबंध शरीरभर पसरतो. मनुष्याचा देह [illegible]बरोबर [illegible] आला

तर या चक्राला पुन्हा गती प्राप्त होण्याची शक्यता असते. परंतु साम माणसाला या गोष्टी सहजपणे साध्य होत नाहीत. योग–साधना करणाऱ्या मनुष्यालाच या चक्राला अशी गती प्राप्त करून देण्याची क्रिया सा होऊ शकते. अशा क्रियामुळे या चक्राला विशेष महत्त्व आहे.

या चक्राच्या पाकळ्यांवर जी बीजें आहेत ती सर्व ज्ञानमय कि ज्ञान प्रदान करणारी आहेत. त्यामुळे त्या बीजांचा उच्चार केल्यास ज्ञा प्राप्त होण्यास आवश्य असणारी स्थिती लवकर प्राप्त होते. या बीजां उच्चार केल्याने जी स्पन्दने निर्माण होतात त्यांचा प्राकृतिक परिणा गोचर होतो. ज्या स्त्रियांच्या गर्भाशयाच्या बाबतींत काही तक्रार असतात, किंवा जननक्षमता असूनही सन्तान होऊ शकत नाही अशा अने विकृतींच्या बाबतीत या चक्रांतील बीजांचा फारच चांगला उपयोग होऊ शकतो. पुरुषाच्या बाबतीत देखील वीर्यनिर्मिती आणि संचय यांसाठी या बीजांचा उच्चार शरीरातील अनेक अवयवापर्यंत जाऊन पोहोचतो. परंतु त्यातल्या त्यांत मूलाधार चक्राला या चक्राची साथ चांगली मिळत असल्याने त्या चक्रामुळे जे परिणाम नमूद केले आहेत त्यांच्या पुष्ट्यर्थ ह्या चक्राची साथ महत्वाची ठरते. प्रत्येक वर्णबीज कोणत्या शारीरिक अवयवांना पोषक ठरते ते खाली दिले आहे.

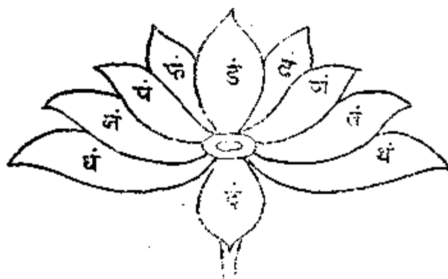
वर्णबीज	प्राकृतिक अवयव.
बं	वीर्योत्पादन ग्रंथी
भं	लहान आतडे
मं	गुदद्वार
यं	मूत्रपिंड
रं	ओटी पोट
लं	आंतर पुच्छ

या प्रत्येक बीजाचा याप्रमाणे स्वतंत्र उपयोग होतो. परंतु केवळ प्रणवाच्या उच्चाराने या सर्वच अवयवांवर एकाच वेळी चांगला परिणाम घडतो. कारण ही बीजें प्रणवयुक्त आहेत. या बीजांचा किंवा प्रणवांचा उपयोग रोगोपशमासाठी होतो. त्याचा विचार स्वतंत्रपणे करण्यात येणार आहे.

या चक्राची देवता ब्रह्मदेव आहे. या चक्राचा वर्ण पिवळा आहे. ज्यांना या बीजांचा उपयोग करता येत नाही अशांनी सूर्यकवच, सौर, वगैरेंचा उपयोग करावा. पिवळ्या रंगाचे कपडे अथवा वस्तू वापरून देखील या चक्राला गतिमान ठेवतां येते. मात्र त्याचा परिणाम होण्यासाठी फार काळ लागतो. विशेषत: हे चक्र नियंत्रित करतां आले तर विविध विषयांवर ताबा मिळविता येतो. ब्रह्मचर्याला पुष्टी मिळते आणि संपूर्ण शरीर कृश परंतु तेजोवान बनते.

३ मणिपूर

हे शरीरातील तिसरे चक्र किंवा कमल आहे. याला एकूण दहा पाकळ्या असून शरीराचा जो मध्यभाग नाभी किंवा बेंबी त्या ठिकाणी हे



चक्र आहे. दहा पाकळ्यांवर दहा बीजाक्षरें असून त्यांचा परिणाम वाणीशीं निगडीत आहे. परा, पश्यन्ती, मध्यमा आणि वैखरी अशा चार प्रकारच्या वाण्या आहेत. पैकी परा वाणी अत्यंत सूक्ष्म असून ती नाभिकमलाचे ठिकाणी स्थिर आहे. या वाणीपासूनच पुढील तीन वाण्यांचा प्रभाव गोचर, होतो. मनुष्याचे सर्व बाहय व्यवहार वाणीच्या साहयाने चालतात. प्रत्येक वाणी योग्य प्रकारे गोचर झाली नाही तर व्यावहारिक जगावर देखील त्याचा विपरीत परिणाम घडतो. वाणीप्रमाणेच शरीरातील अन्य अवयव देखील याच्या प्रभावक्षेत्रांत येतात. असे अतिशय महत्वाचे हे चक्र आहे. या चक्रातील वर्ण बीजांची माहिती पुढील प्रमाणे आहे.

वर्ण	मणक्यातील स्थान क्रमांक	उच्चार स्थान	स्पर्श	रंग	देवता
ड	१९	मूर्धा	मृदु		
ढ	१४	,,	,,		
ण	९	,,	,,		
त	२८	दन्त	कठोर		
थ	२५	,,	कठोर	निळा	विष्णु
द	२०	.	मृदु		
ध	१५	,,	,,		
न	१०	,,	,,		
प	३०	ओंठ	कठोर		
फ	२२	,,	,,		

या चक्राच्या पाकळ्यांवर जी वर्णबीजे आहेत त्या वर्णांच्या उच्चाराने स्पंदित होणारे जे मणके आहेत ते बहुतांशी पृष्ठ मध्यांतील आहेत. चक्राच्या स्थानाप्रमाणे मणक्याचे स्थान देखील मध्यवर्ती आहे. या चक्राच्या ठिकाणी कुण्डलिनी नांवाच्या शक्तीचे मूलस्थान आहे. ही शक्ती म्हणजे प्रणवाची आटीव तेजता आहे· या शक्तीच्या जागृतीमुळे सर्व तऱ्हेचे व्यावहारिक अडथळे तर दूर सरतातच पण त्याबरोबर या ठिकाणी सांसारिक भोग-भूमिकेची मर्यादा संपते. ज्या साधकाचे हे चक्र गतिमान झालेले आहे त्याचे सांसारिक जीवन जवळ जवळ संपुष्टात येते. इतकेच नव्हे तर पारमार्थिक वैभवाचीं अतिशय श्रेष्ठ पदवी त्याला प्राप्त होते. थोडक्यात सांगावयाचे तर ॐकाराच्या पारमार्थिक वैभवाचे साक्षात् दर्शन या स्थळी होते.

याशिवाय या चक्रांत समाविष्ट असलेल्या बीजांचा प्राकृतिक परिणा-महो नेहमी अनुभवास येत असतो त्याचे काहीसे स्वरूप पुढील प्रमाणे आहे·

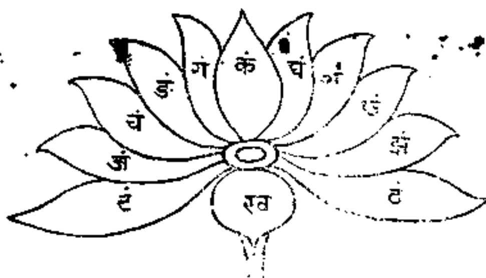
वर्ण बीज.	ज्यावर नियंत्रण आहे तो अवयव
ड	मूत्राशय
ढ	सर्व रक्तवाहिन्या
ण	प्लिहा
त	जठर

थ	श्वास राहाण्याची पोकळी
द	मोठे आतडे
ध	गर्भाशय आणि त्याच्या बाजूची मोकळी जागा
न	विषविकृतीवर नियंत्रण
प	अन्न पाचक रस द्रव्ये
फ	अन्ननलिका आणि अन्य नलिका याच्यावर नियंत्रण.

या चक्राची देवता विष्णु असून सबंध शरीराची धारणा हा या देवतेचा स्वभाव आहे. या चक्रामध्ये ॐकाराच्या 'उ' या मात्रेची स्थापना आहे. उ ही मात्रा विरागी असल्याने साधकाला ती आपल्या प्रमाणे विरागी बनविते. दुर्वांच्या सान्निध्याने ज्याप्रमाणे मनुष्याची प्रजोत्पादन शक्ती तीव्र होते त्याप्रमाणे तुळशीच्या सानिध्याने ही शक्ती नाहीशी होते. तुळशीमध्ये विरागता आणि आध्यात्मिक निरोगता यांचा प्रभाव अधिक प्रमाणात असल्याने तुळशीदलाची योजना विष्णु पूजेमध्ये करण्यात आली आहे. या बरोबरच या बीजांचा प्रभाव ज्या योगे दिसेल अशी काही सूक्ते संस्कृत स्तोत्रे प्रचारात आहेत. या सर्वांचा उपयोग ह्या चक्राला विशिष्ट गती प्राप्त करून देण्यासाठी होतो. वैदिक सूक्तांत पुरुष सूक्त, पवमानपंचसूक्त, विष्णुसूक्त, गायत्री मंत्र यांचा समावेश आहे तर संस्कृत स्तोत्रांत हृदिमीडे, श्रीमत् भागवतांतील वेदस्तुती, गायत्री कवच आणि मराठींत ज्ञानेश्वरी व व्यंकटेशस्तोत्र यांचा समावेश आहे. ह्या चक्राचा वर्ण निळा आहे. निळा याचा अर्थ आकाशी. आकाश वर्णाची वस्त्रे अगर पदार्थ यांच्यासान्निध्याने, परंतु फार काळाने या चक्रातील काही बीजांचे प्रभाव अनुभवाला येण्याची शक्यता असते.

४ अनाहत चक्र

हे चक्र हृदयस्थानी असून या चक्राला एकूण बारा पाकळ्या आहेत. हे चक्र खरे पाहिले तर नादचक्र आहे. ज्या वाचेची सुरवात नाभिकमलात होते ती वाचा या चक्राच्या ठिकाणापर्यंत प्रवाहित झाली असता भासमान



होते. कष्टसाध्य होते. हे चक्र छातीच्या भागात असल्याने प्राकृतिक नियंत्रण हा या चक्राचा विशेष आहे. व्यंजन वर्णमात्रांचे हे सर्वात विशाल असे चक्र आहे. या चक्रामध्ये म् या ॐकाराच्या तृतीय मात्रेची स्थापना करण्यात आली आहे. या चक्राचा रंग पांढरा असून तो अन्य कोणत्याही वर्णांना स्वतःच्या वर्णात समाविष्ट करून घेणारा आहे. मणके आणि हे चक्र यांच्यामधील अंतर कमी असल्याने या ठिकाणी या चक्रातील आणि मणक्यातील दोन्ही स्पंदनांचा अनुभव येतो. इतर वर्णांची जी स्पंदने जाणवतात, त्यापेक्षा या चक्रामध्ये असलेल्या वर्णांची स्पंदने अधिक तीव्र असल्याची जाणीव होते. त्यामुळे शरीराचे आरोग्य आणि पारमार्थिक निरोगिता या चक्राच्या विशिष्ट गतिमानतेवरून मापली जाते. किंबहुना दोन्ही ठिकाणी विशिष्ट अवस्था प्राप्त करून घेण्यासाठी या चक्रांतील बीजांचा उच्चार सहाय्यकारी होतो. यातील बीजांची माहिती खाली दिली आहे.

वर्ण	मणक्यातील स्थान क्रमांक	उच्चार स्थान	स्पर्श	वर्ण	देवता
क	२९	कण्ठ	कठोरर		
ख	२१	,,	कठोर		
ग	१७	,,	मृदु		
घ	१३	,,	,,		
ङ	८	,,	,,		
च	२६	तालु	कठोर	पांढरा	शि[illegible]

छ	२३	"	"	
ज	१६	"	मृदु	
झ	११	"	"	
ङ	६	"	"	
ट	२७	मूर्धा	कठोर	
ठ	२४	"	"	

या चक्रांचे स्वामित्व विशेषत: बुद्धी आणि मनाचे सर्व व्यापार यांच्या-वर आहे. त्यामुळे ज्याला स्वत:चे मन स्थिर करावयाचे आहे त्याने या चक्रांतील वर्णांचा उच्चार अगदी बरोबर करून ते प्रयत्नाने स्थिर करण्याचा प्रयत्न केल्यास त्याला अतिशय लवकर यश प्राप्त होते. या सर्व वर्णांचा परिणाम शरीरात ज्या अवयवांवर होतो तो बहुतकरून केवळ मन, हृदय, रक्त, यांच्यावर होतो. त्यामुळे या वर्णांचा जो परिणाम आहे तो सूक्ष्मपणे याच अवयवावर होतो. त्याचा विस्तार खाली दिला आहे :

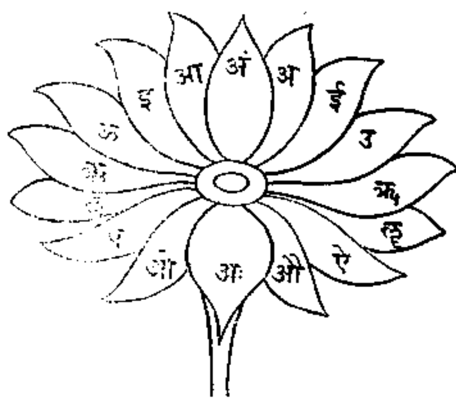
वर्ण	परिणाम.
क	श्वासनलिका
ख	हृदयाला मिळणारी प्राणशक्ती
ग	फुफ्फुसांचे ज्ञानतंतू
घ	फुफ्फुसाचे कार्य. नियंत्रण
ङ	रक्तसंचय
च	रक्तप्रवाहाचे नियंत्रण
छ	रक्तातील अविकृतता
ज	रक्तातील तांबडेपणा
झ	मन आणि स्तन
ञ	मनाला मिळणारी प्राणशक्ती
ट	हृदयाची स्पंदनशीलता
ठ	स्पंदननियंत्रण.

याच चक्रांतून स्पष्ट वाणीची अनुभूती येते. वाणी अधिक स्पष्ट व्हावी, तिला मधुता प्राप्त व्हावी म्हणून या चक्रावर लक्ष केंद्रित करणे आवश्यक ठरेल. या चक्राच्या गतिमानतेमुळे स्वत:च्या बोलण्याने साधकास

अन्यांना सहजपणे आपले विचार अथवा व्यक्तिमत्त्व प्रभावीपणे स्पष्ट करून देता येते. केवळ ॐकार वाणीने उच्चारल्यास या चक्राची गतिमानता सहजपणे अनुभविता येते, कारण या चक्राचा सर्व परिवार म्हणजे ॐकाराच्या एका मात्रेचा विस्तार आहे.

५ विशुद्ध

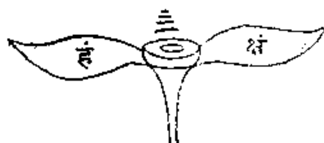
नावाप्रमाणेच हे चक्र शुद्ध आहे. या चक्राला एकूण सोळा पाकळ्या असून त्या सर्व पाकळ्यांवर असलेली बीजे म्हणजे शुद्ध स्वर आहेत. हे चक्र कंठप्रदेशी आहे. अनाहत चक्राच्या वर या चक्राची स्थिती असल्याने अनाहत चक्राचे जे परिणाम घडतात तेच परिणाम या चक्राच्या गतिमानतेने घडतात. फरक आहे तो एवढाच की या ठिकाणी अनाहत चक्रांत ज्या वाणीची उत्पत्ती होते त्या वाणीचा स्फोट या ठिकाणी होतो आणि ही वाणी श्राव्य होते. कारण वाणी स्वरावर अवलंबून असते आणि स्वर हा या चक्राचा गाभा आहे. या चक्रातून प्रसृत होणाऱ्या स्वराला विशिष्ट आकार देण्याचे कार्य कंठात होत असते. त्याप्रमाणेच व्यंजनाचा उच्चार करताना त्यात मिसळावा लागणारा स्वर याच ठिकाणी मिसळला जातो. तसा तो मिसळला गेला नाही तर व्यंजनाचा उच्चार नीट करता येणार नाही. विशिष्ट प्रयत्नाने कंठात असणाऱ्या या चक्रांतील बीजे लवकर प्रभावित होतात. त्यामुळे वाणीला मधुता प्राप्त होते. अर्थात पाठीच्या कण्यातील वर्ण, स्पंदने आणि कंठातील स्वरस्पंदने यांचे योग्य प्रमाणात मीलन व्हावे लागते. तसे ते झाले नाही तर व्यंजन उच्चारले जाणार नाही. शरीराची शक्ती ज्यावेळी क्षीण होते तेव्हा स्वर शिल्लक राहतो. अगदी अखेरच्या क्षणीसुद्धा या चक्राला प्रभावित करून माणसाला बोलायला लावता येते. हे सर्व स्वर ॐकाराचे शुद्ध पाद आहेत. त्यामुळेच त्यांना विशेष महत्त्व आहे. हे स्वर सर्व देहाचे अंतर–नियंत्रण करतात. त्यामुळे केवळ या स्वरांच्या उच्चाराने शरीरातील कोणतीही विकृती स्पष्ट होऊ शकते. या चक्रांतील स्वर–बीजांची माहिती पुढीलप्रमाणे आहे.



स्वर	उच्चार स्थान	परिणाम स्थान
अ	कण्ठ	कंठ प्रारंभ
आ	,,	कंठ–अंत
इ	तालु	लाळपिंड
ई	,,	दांत
उ	ओठ	ओठ
ऊ	,,	गाल
ऋ	मूर्धा	टाळू
ॠ	,,	हिरड्या
ऌ	दन्त	जिव्हाग्र
ॡ	,,	जिव्हेचा खालचा भाग
ए	कण्ठ तालू	जिव्हा स्पन्दने मागील
ऐ	,,	,, ,, अग्र
ओ	ओठ–कण्ठ	ओठांचा आतील भाग
औ	,,	कण्ठ–स्पंद (पडजीभ)
अं	कंठ–नाक	नाक
अः	,,	श्वसनक्रिया

६ आज्ञा

विशुद्ध हे चक्र ज्याप्रमाणे सर्वात विशाल त्याप्रमाणे आज्ञा हे चक्र सर्वात लहान आहे. तरीपण त्याचा प्रभाव मात्र सर्वात जास्त आहे. हे चक्र केवळ दोनच पाकळ्यांचे असून त्यावर हं आणि क्षं अशी दोन बीजे आहेत. हे दोन भुवयांच्यामध्ये आहे. त्यामुळे याचा प्रभाव मस्तकांत अधिष्ठित असलेल्या सर्व प्राकृतिक अवयवावर होतो. विशेषत: मेंदू डोळे, कान यांच्या-वर त्यांचे नियंत्रण आहे. भगवान शंकराचा तृतीय नेत्र म्हणजेच हे चक्र होय. या चक्राला गतिमानता प्राप्त झाली की अंतरचक्षू उन्मीलित होतात. त्यामुळे जगातील कोणत्याही वस्तूंचा ध्याना अडथळा होत नाही. असे



चक्षू कोणत्याही मर्यादेपर्यंत सहजपणे निरीक्षण करू शकतात. श्रवणेंद्रियांना सुद्धा कोणताच अडथळा राहात नाही. कितीही लांबचे नाद सहजपणे ऐकता येतात. ज्ञानेशांच्या शब्दात सांगायचे तर असा साधक ' स्वर्गीचा आलोचु आइके ' अशा सामर्थ्याचा होतो. इतकेच नव्हे तर मेंदूवर याच चक्राचे नियं-त्रण असल्याने काळाची मर्यादा सुद्धा अशा साधकाला नसते. कितीही जुन्या काळात घडलेले अगर भविष्यांत घडणारे काही प्रसंग याला उत्तम रीतीने समजतात. त्याकाळी उमटणारे ध्वनी त्याला लगेच गोचर होतात. या चक्रा-तील हं या बीजाचा संबंध पाठीच्या कण्याच्या प्रारंभी आणि अखेरच्या टोकाशी येतो. त्याचप्रमाणे क्षं या बीजाक्षराचा संबंध कुण्डलिनी नावाच्या मार्गाशी येतो. कोणतेही चक्र केन्द्र या एका केंद्रातून नियंत्रित करता येते. मनुष्य मरतो तेव्हा त्याचा प्राण भ्रूमध्यात असलेल्या या चक्राच्या मध्यांत येतो. काही कारणाने एखाद्या योग्याला हे चक्र आपल्या प्रभावाने प्रेरित करता आले तर मृत मनुष्य सुद्धा जिवंत होऊ शकेल. या ठिकाणी प्राण

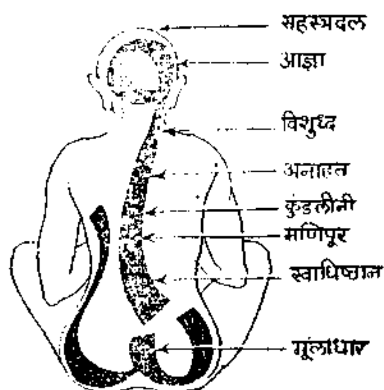
सूक्ष्म रूपाने राहातो. त्यामुळे त्याचे अस्तित्व सामान्य माणसाला गोचर होत नाही. परंतु त्याचे सामर्थ्य मात्र फार मोठे आहे हे विसरून चालणार नाही.

कुण्डलिनी

कुण्डलिनी नावाची एक महान शक्ती आहे. प्रणवाची उघडी जन्म-भूमी. किंवा तेजाची शिदोरी, म्हणून ज्ञानेश्वर महाराज जिचा गौरव करतात अशी ही परमेश्वरी शक्ती आहे. प्रणवाच्या सर्व सामर्थ्याचे अत्यंत अल्पसे स्वरूप म्हणजे ही कुण्डलिनी असे म्हटले तरी चालेल. हठयोगप्रदीपिका या ग्रंथात हिचे वर्णन पुढीलप्रमाणे आहे

> सशैलवनधात्रीणां यथाधारोऽहि नायकः ।
> सर्वेषां योगतंत्राणां तथाधारो हि कुण्डली ॥
> सुप्ता गुरुप्रसादेन यदा जागर्ति कुण्डली ।
> तदा सर्वाणि पद्मानि भिद्यन्ते ग्रंथयोऽपि च ॥

ज्ञानेश्वर महाराज स्वतः योगी होते. त्यांचे अनुभव त्यांनी ज्ञानेश्वरीच्या सहाव्या अध्यायात प्रगट केले आहेत. त्यामध्ये या कुण्डलिनीचे वर्णन देताना ते म्हणतात,



.... ।। कुंकुम नाहाले ।
वळण घेवूनि आले । सेजे जैसें ।। २२२
तैसी हे कुण्डलिनी । मोटकी औटवळणीं ।
अधोमुख सर्पिणी । निदेली असे ।। २२३
ते कुण्डलिनी जगदंबा । चैतन्य चक्रवर्तीची शोभा ।
जया विश्वबीजाचिया कोंभा । साऊली केली ।। २७२
जे शून्यलिंगाची पिंडी । जे परमात्मया शिवाची करंडी ।
जे प्रणवाची उघडी । जन्मभूमी ।।

ही शक्ती नाभिकमलाचे ठिकाणी असणाऱ्या मणिपूर नावाच्या चक्राचे ठिकाणी आहे. ही सुप्त असून प्रणवाच्या ज्याप्रमाणे साडेतीन मात्रा आहेत, त्याप्रमाणे ही साडेतीन वळसे घालून बसली आहे. अ, उ, म् आणि अनुस्वार या सर्वच मात्रांचे हे एक प्रतीक आहे. ही शक्ती असल्याने तिची प्रत्यक्ष दृष्टभेट होत नाही. परंतु तिचे परिणाम मात्र फार अबाढव्य आहेत. हिची जागृती झाली म्हणजे या सर्पिणीचे साडेतीन वेढे एका पाठोपाठ सुटत जातात. ती ऊर्ध्व मार्गाने प्रवास करीत असता एकेका चक्राचा भेद करीत मस्तकात जाऊन पोहोंचते. अशा वेळी तिचे खरे वैभव साधकाच्या अनुभवाला येते. या वैभवाचे वर्णन ज्ञानेश्वर महाराजांनी ज्ञानेश्वरीच्या सहाव्या अध्यायांत अतिशय विस्तृतपणे दिलेले आहे. हिच्या प्रबोधनासाठी जे अनेक मार्ग आहेत त्यांत हटयोग, राजयोग किंवा भक्तियोग या पंथात निवेदन केलेल्या सर्व प्रक्रियांचा उपयोग होतो. कुण्डलिनी ही स्वतःच प्रणवस्वरूप असल्याने ॐकाराच्या जपाने कुण्डलिनीची जागृती लवकर होते.

कित्येक लोकांचे असे म्हणणे आहे की भक्तीच्या मार्गाने कुंडलिनी जागृत होत नाही. पण ते खरे नव्हे. भक्ती मार्ग किंवा योगमार्ग काय सर्व भगवंताच्या दिशेने जाणारेच मार्ग आहेत. योगमार्ग हा चांगल्या मार्गदर्शना-शिवाय हाताळता येत नाही. परंतु भक्तीचे मात्र तसे नाही. भक्ती स्वतःच मार्गदर्शक बनते. पण योग मात्र स्वतः मार्गदर्शक होऊ शकत नाही. भक्ती ही थेट भगवंतापर्यंत जाऊन पोहोचते तर योगमार्गी अखेर भक्तिमार्गाला मिळतो. त्यानंतरच त्याला भगवंतसान्निध्याचा खराखुरा लाभ होतो. योग-मार्गी कदाचित भगवंताच्या दारापर्यंत लवकर जाऊन पोहोचेल. त्या ठिकाणी

त्याला भक्तीचा अवलंब करावाच लागेल. तो आश्रय केल्याशिवाय त्याला भगवंताची भेट होऊ शकणार नाही. भगवंताच्या दारात त्याला यांबर्णीचा प्रसंग येतो. त्या ठिकाणी भगवंताच्या अनेक दासी—ऋद्धि—सिद्धी उभ्या आहेत. योगमार्गाने येणाऱ्या पाहुण्याला त्या भेटतात: त्याचे स्वागत करतात. त्यांच्या स्वागतामध्ये योगी रममाण होण्याची फार शक्यता असते. तसा तो रममाण झाला तर भगवंताची भेट दुरावते आणि तो सामान्य माणसाप्रमाणे, परंतु विकृत शरीराने परत फिरतो. ही स्थिती भक्तिमार्गीयांची नाही. त्यांना देखील भगवंताच्या दारात या सिद्धी भेटतात. परंतु हा भक्त त्यांच्या स्वागताकडे जराही लक्ष देत नाही. कारण त्याचे लक्ष पूर्णपणे भगवंताकडे लागलेले असते. योगी कदाचित लवकर जाऊन पोहोचेल पण भक्तीचा अवलंब त्याला करावाच लागेल. योग-मार्ग अत्यंत खडतर असून सामान्य जनांना तो पेलणार नाही. ज्ञानेश्वर महाराज स्वत: योगी होते. तरी देखील योगाचे कठीणपण त्यांनी विशद केले आहे.

म्हणोनि योगाचिया वाटा । जे निघाले गा सुभटा ।
तयां दुःखाचीचि वाटा । भागा आला ॥ ज्ञाने १२–६९
पाहे पां लोहाचे चणे । जे बोचरिया पडती खाणे ।
ते पोट भरणे की मरणे । शुद्धी म्हणो ॥ ७०
म्हणोनि समुद्र बाहीं । तरणे आथी केंहीं ।
कां गगनामाजी पायीं । खोलीजतु असे ॥ ७१
यालागी पांगुळा हेवा । नव्हे वायूसी पांडवा ।
तेवी देहवंतां जीवां । अव्यक्तीं गती ॥ ७३

या विवेचनावरून योगाची कठीणता सहजपणे लक्षात येण्यासारखी आहे. परंतु योगमार्गाचा अवलंब न करता ॐकाराच्या साहृयाने देखील हाच लाभ होतो. योगाच्या प्रक्रिया ज्याप्रमाणे मानवी देह शुद्धतम करतात त्याचप्रमाणे ॐकार देखील या शरीरातच वास्तव्य करीत असल्याने त्याच्या ध्यानोपासनेच्या सहाय्याने हे शरीर शुचिपूर्ण होते. ध्यानबिंदूपनिषदामध्ये या प्रक्रियेचा उल्लेख फारच चांगल्याप्रकारे केला आहे.

ॐकारप्रभवा देवा ॐकारप्रभवा: स्वरः ।
ॐकारप्रभावं सर्वं त्रैलोक्यं सचराचरम् ॥

ऱ्हस्वो वहति पापानि दीर्घं संपत्प्रदोऽव्यय: ।
अर्थमात्रासमायुक्त : प्रणवो मोक्षदायक: ॥
ॐकार देहमध्यस्थं ध्यायेत् ज्वालावलीवृतम् ।

हा सर्व भाग ॐकार-अधिष्ठित आहे. तो अशा तऱ्हेने देहामध्ये असू[illegible] त्याच्या सर्व परिणामांची नोंद साधकाला उत्तम प्रकारे करता येते.

स्वर वाहिनी

कुण्डलिनी ज्याप्रमाणे एक महान शक्ती आहे, त्याचप्रमाणे तिला सहाय्यभूत होणाऱ्या अशा तीन स्वर–वाहिन्या या शरीरांत वास करतात[illegible] स्वर हे ॐकाराचे दिव्य स्वरूप असल्याने या स्वरवाहिन्यांच्या मार्फत त्या प्रणवाची प्रस्थापना मानवी शरीरांत आपोआपच केली जाते. या तीन[illegible] वाहिन्यांना शास्त्रीय नावे आहेत. त्याप्रमाणेच त्यांची स्थिती आणि काय[illegible] यांवरुन त्यांची ही नावे किती सार्थ आहेत ते दिसून येईल.

मणिपूर नांवाचे नाभिस्थानाजवळ जे चक्र आहे त्याच ठिकाणी औट[illegible] वळणी महातेजस्विनी शक्तिशाली अशी कुण्डलिनी आहे. तिच्या वरच्या भागात दहा आणि खालच्या भागांत दहा अशा उभ्या खाली–वर जाणाऱ्या नाड्या असून आडव्या जाणाऱ्या वर दोन आणि खाली दोन अशा नाड्या आहेत. म्हणजे अशा एकूण नाड्यांची संख्या चोवीस होते. त्यापैकी दहा नाड्या प्राणवाहक असून त्या प्रमुख म्हणून गणल्या जातात. त्यांची नावे आणि स्थाने खालील प्रमाणे आहेत.

क्रमांक	नाडीचे नांव	शरीरातील वसतिस्थान
१	इडा	डाव्या भागी
२	पिंगला	उजव्या भागी
३	सुषुम्ना	मध्य भागी
४	गांधारी	डावा डोळा
५	हस्तिजिव्हा	उजवा डोळा
६	पूषा	उजवा कान
७	यशस्विनी	डावा कान

८	अलंबुषा	तोंडात
९	कुहू	लिंगांत
१०	शंखिनी	गुदस्थानीं

इडा च पिंगला चैव सुषुम्ना च तृतीयका
गांधारी हस्तिजिव्हा च पूषा चैव यशस्विनी ॥
अलंबुषा कुहुश्चैव शंखिनी दशमी तथा ॥
इडा वामे स्थिता भागे पिंगला दक्षिणे स्मृता ।
सुषुम्ना मध्यदेशे तु गांधारी वामचक्षुषि ॥
दक्षिणे हस्तिजिव्हा च पूषा कर्णे च दक्षिणे ।
यशस्विनी वामकर्णे आनने चाप्यलंबुषा ॥
कुहुश्च लिंगदेशे तु मूलस्थाने च शंखिनी ।

यांपैकी इडा, पिंगला आणि सुषुम्ना या नाड्या प्राणाचा आश्रय करून राहतात. हे प्राण म्हणजे वायूचेच पाच प्रकार असून त्याना सहाय्यक होणारे उपप्राण आहेत. त्यांची शरीरातील स्थाने आणि कार्ये पुढील प्रमाणे आहेत.

वायूचा प्रकार	उपप्राण	शरीरांतील स्थान	परिणाम
प्राण	नाग	हृदय	ढेंकर
अपान	कूर्म	गुदस्थान	नेत्रोन्मीलन
व्यान	कृकल	सर्व शरीर	शिंक
उदान	देवदत्त	कंठ	जांभई
समान	धनंजय	नाभि	सर्व शरीर व्यापून राहतो.

प्राणाचा संचार शरीरात होतो. त्यानंतर तो नाकाने बाहेर पडतो. हा वायू बाहेर पडताना इडा किंवा पिंगला या नाड्यांतून बाहेर पडतो. ज्यावेळीं हा डाव्या नाकपुडीतून बाहेर वाहातो तेव्हां तो इडा नाडीतून वाहतो आणि उजव्या नाडीतून वाहतो तेव्हां तो पिंगला नाडीच्या आश्रयाने वाहतो असे समजावे. या नाड्यांना अनुक्रमे चंद्रनाडी आणि सूर्यनाडी असेही म्हणतात. या दोन नाड्यांच्या मध्ये सुषुम्ना नावाची नाडी आहे. ज्यावेळी श्वास दोन्ही नाकपुड्यांनी सारखा वाहातो, किंवा क्षणभर चंद्रनाडीतून तर

... चालू असत अस
समजावे. या तीन नाडयांच्या मार्फत कुण्डलिनी नावाच्या शक्तीला जागृती आणण्याचे कार्य आपोआप होत जाते. यामुळे या सर्वच नाडयांना या शरीरात विशेष महत्त्व प्राप्त झाले आहे. या नाडयांमधून वाहणारे जे वायू आहेत त्यांच्या योगें होणारे शरीरातील आणि शरीराबाहेरील अनेकविध परिणाम लवकर आणि सहजपणे लक्षात येणारे असतात. त्यामुळे त्या परिणामांकडे लक्ष देताना त्या परिणामातून निघणारा वाईट प्रवाह बदलण्याची शक्ती याच प्राणसंचारात असते, याचे ज्ञान आपोआप होते. इतकेच नव्हे तर अगदी सामान्य माणसाला सुद्धा या परिणामांची नोंद घेता येते.

अशा निरनिराळ्या माध्यमांच्या विचारांतून असे दिसून येईल की ही सर्व माध्यमे केवळ प्रणवाधिष्ठित आहेत. प्रणवाची साथ या सर्वांना आहे. त्यामुळेच या सर्वांचे कार्य अविरतपणे चालू आहे. ज्या वेळी कर्मेंद्रियांची शक्ती क्षीण होते तेव्हा ज्ञानेंद्रियें काम करीत असतात. ज्ञानेंद्रियें जेव्हा क्षीण होतात तेव्हा ज्या महान तत्त्वांनी हा देह बनला आहे त्या तत्त्वांचा व्यापार चालू होतो जेव्हा ही पंचतत्त्वे क्षीण होण्याच्या मार्गाला लागतात तेव्हा पृथ्वी जलामध्ये, जल तेजामध्यें, तेज वायूमध्ये वायू आकाशात आणि आकाश अक्षर प्रणवात विलीन होते. याप्रमाणे प्रणवाची सर्व प्रकारची कार्ये सुप्तपणें या देहात अंतापर्यंत चालू असतात. याचाच अर्थ ॐकाराचे अस्तित्व संपूर्ण देहात व्यापले आहे.

मानवी शरीरामध्ये अत्यंत सूक्ष्म असे ज्ञानतंतू सर्वत्र विखुरले आहेत. या ज्ञानतंतूचे कार्य जरी मेंदूच्या व्यवस्थेमुळे चालत असले तरी त्या सर्व ज्ञानतंतूंना तेजोवान करण्याचे कार्य मात्र प्रणवामुळेच होते. कारण प्रणवाच्या बरोबर केलेल्या उच्चाराबरोबर हे ज्ञानतंतु एकदम प्रभावित होतात आणि त्याचे जे नेहमीचे कार्य असते त्यापेक्षा अधिक तीव्रतर कार्य करण्याचे सामर्थ्य त्यांच्यामध्ये येते. इतकेच नव्हे तर या प्रणवाची अनेक आवरणे जर या ज्ञानतंतूंना प्राप्त झाली तर ते ज्ञानतंतु कायमचे बलिष्ठ बनतात आणि देहान्तापर्यंत त्यांचे ते स्वरूप कायम राहते. या बाबतीत एका आंग्ल सहप्रवाशाला स्वामी विवेकानंदांनी दिलेले उत्तर आणि केलेली कृती मोठी मार्मिक आहे.

इंग्लंडमध्ये असताना स्वामी विवेकानंद एकदा रेल्वेच्या प्रथम वर्गाने प्रवास करीत होते. त्यांच्या समोरच्या बाकावर दोन तरुण प्रोफेसर बसले होते. भारतीयांच्याबद्दल अगोदरच त्यांना द्वेष होता. त्यांतल्या त्यात स्वामींच्या वेशामुळे तर ते अधिक चिडलेले दिसले. परंतु स्वामींच्या व्यक्तिमत्वामुळे त्यांना उघड उघड मात्र काहीच बोलता येत नव्हते. प्रवासाला प्रारंभ झाला. गाडी पहिल्या स्टेशनवर उभी राहिली. तेव्हां प्लॅटफॉर्मवरील दुकानातून स्वामींनी एक पुस्तक विकत घेतले आणि ते गाडीत येऊन बसले. गाडी चालू झाली. स्वामींनी पुस्तक उघडले आणि वाचावयास प्रारंभ केला. स्वामी फार जलद वाचीत असत. एक पान पूर्ण वाचून झाले की ते फाडावे आणि गाडीच्या बाहेर फेकून द्यावे असा त्यांचा क्रम चालू होता. त्यांची ही कृती पाहून समोरच्या प्राध्यापकांनी स्वामींना वेडे ठरविले. पण त्यांना स्वामींजवळ बोलायचे धाडस मात्र होईना. स्वामींचे वाचन आणि पुस्तकाची पाने फाडून टाकण्याचे कार्य चालूच होते. होता होता जवळ जवळ निम्मे पुस्तक संपले. शेवटी न राहून त्या प्राध्यापकांनी स्वामींना विचारले, ' हे सद्गृहस्था ! तू हे पुस्तक वाचण्यासाठी विकत घेतलेस. पण वाचून होताच त्यांची पाने अशी फाडून का टाकीत आहेस ?'

' मग काय करणार ते ओझे माझ्याजवळ ठेवून ? ' कारण मी तर संन्यासी.

तें पुन्हा वाचावयास नाही का उपयोगी पडणार ?— प्राध्यापक.

'एकदा वाचले म्हणजे संपले. पुन्हा ते वाचावयाची जरूर राहातच नाही.' असे म्हणून त्यांनी नुकतेच वाचून संपविलेले पुस्तकाचे पान फाडले आणि त्यापैकी एका प्राध्यापकाच्या हातात देऊन म्हटले—पहा बरं मी कोठे चुकतो की काय ते ! असे म्हणून स्वामींनी पुस्तकाच्या पानातील सबंध मजकूर पाठ म्हणून दाखविला. स्वामींचे ते कृत्य आणि अवाढव्य स्मरणशक्ती पाहून ते थक्क झाले. काही काळ त्यांना काहीच बोलता येईना. स्वामींचे कार्य पुन्हा पुढे चालू झाले.

स्वामींच्या या कृत्याचे त्यांना राहून राहून नवल वाटत होते. अखेर त्यांनी धीर करून स्वामींना विचारले, ' हे श्रेष्ठ पुरुषा, तू ही इतकी उत्तम स्मृती कशी काय प्राप्त करून घेतलीस ?'

' आमच्या भारतात ह्या पुस्तकापेक्षां कितीतरी पटीने मोठे असे संपूर्ण स्मरणात ठेवणारे सत्पुरुष आहेत. सागरासारख्या त्यांच्या स्मृतिसमृद्धीपुढे माझी स्मृती वाळूच्या कणाप्रमाणे आहे. अशी स्मृती ताजी ठेवण्याचे कार्य आमचे मंत्र करीत असतात. या भारतीयांच्या मंत्राचा राजा जो ॐ तो अशी शक्ती कोणालाही देतो.'

या कथेतला अन्य विस्तार जरी दूर केला तरी त्याचा सहजपणे ध्यानात येणारा आहे. स्वामींचे म्हणणे इतके सत्य आहे त्याची प्रचिती नित्य प्रयत्नाने कोणाही साधकाने केव्हांही या सर्व व्यवस्थेचा परिचय आमच्या पूर्वसूरींना चांगल्या झाला होता. म्हणूनच त्यांनी आर्यांच्या जीवनव्यवस्थेचा एक म्हणून सोळा संस्कारांचा समावेश नित्याचारात केला. हे सर्व संस्कार केवळ थट्टेचा विषय म्हणून प्रस्तुतच्या काळात मोठ्या विचारवंतांकडूनही गणले जातात. कारण यांनी त्या संस्कारांच्या मुळाशी कांही विज्ञानाची मूलभूत तत्त्वे लपलेली आहेत त्याचा शोध करण्याचा प्रयत्नच कधी केला नाही. या सोळा संस्कारांत व्रतबंध किंवा विद्यारंभ म्हणून एक महत्त्वाचा विधी आहे. या विधीचे मुख्य कारण हेच की ज्या मंत्रांच्या केवळ उच्चाराने मानवाची स्मृती चिरंतन बनते त्या भारतीय महान मंत्राची ओळख करून देणे. ॐकार, गायत्री वगैरे सारखे अनन्यसाधारण असे अनेक मंत्र आहेत. त्या सर्वांची ओळख करून देणे अशक्य असते. म्हणूनच ज्या वर्षी मौंजी-बंधनासारखा विधी केला जातो त्या पांच ते अकरा वयाच्या बटूंना झेपेल आणि सहजपणे आचरता येईल असा मंत्र त्यावेळी त्यांना शिकविला जात असे आणि आजही तो शिकविला जातो. त्या मंत्राच्या प्रभावाने बुद्धीच्या कोवळिकेतच तिच्यावर या मंत्राचा चांगला परिणाम घडतो. त्याचा उपयोग वेदासारखे ग्रंथ नुसते मुखोद्गत करणे इतकेच नव्हे तर शलाका परीक्षे-सारख्या दिव्यत्वातून देखील त्यांची स्मृती आणि बुद्धी त्यांना सहजपणे पार करीत असे. त्याचाच एक भाग म्हणून वेदपठणांतील पद, क्रम, जटा, घन वगैरे पद्धती फार पूर्वीपासून अस्तित्वांत आणून भारतीयांनी आपले बहुमोल अतिप्राचीन वाङ्मय चिरंतन ठेवण्याचा बहुमोल प्रयत्न केला. त्यामुळेच आजच्या क्षणापर्यंत ते पूर्वीच्या इतकेच ताजेतवाने राहिले आहे

या वाङ्मयांत ॐकाराला अतिशय महत्त्व आहे. त्यामुळे [illegible] उपासनेने जे काही महत्त्वाचे आणि चांगले असे फरक मानवी देहात घडतात त्यांची नोंद घेऊन कित्येक वर्षे हे अनुभवाचे ज्ञान प्राचीन प्रज्ञावंतांनी चांगल्या अवस्थेत ठेविले आहे. याचा संपूर्ण विचार करता आला नाही तरी काही मर्यादेपर्यंत मात्र तो करावा लागेल. त्यांत प्रणवोच्चाराचे कांही दृश्य परिणाम स्पष्ट करावे लागतील.

'ॐकार किमया'च्या पहिल्या भागांत ॐकाराचा मात्रा विस्तार कथन करताना यांतला काही अल्पसा भाग आला आहे. भगवान् रामचंद्रांनी मारुतिरायांना जी गीता सांगितली त्यांत आलेला मात्रांचा विस्तार त्या मानाने स्थूल आहे. मात्राभेद एकूण २५६ असल्याचे त्या ठिकाणी नमूद केलेच आहे. या प्रत्येक मात्रेचे स्थलमानाप्रमाणे आणखीही सूक्ष्म भेद होतात. विशेषतः एकेका मात्रेचे 'शतभेदाः प्रभावतान्' असे आणखी भेद होऊन त्या सर्वांचा अंत त्वचेच्या मर्यादेशी होतो. अर्थात तो भेद देखील सर्वत्र सारखा नाही. काही ठिकाणी या ज्ञानतंतूची सूक्ष्मता अति स्थूल असून काही ठिकाणी ती क्वचित स्थूल असल्याचेही आढळून येईल. विशेषतः ओठ, जिव्हा, डोळे, स्तनाग्रे आणि लिंग या ठिकाणचे ज्ञानतंतू अतिशय सूक्ष्म आणि अतिशय तीव्र संवेदनाक्षम आहेत. तर त्या मानाने तळपाय, गुडघे बैठक, पाठ आणि मस्तक यांचे ज्ञानतंतू स्थूल आहेत. अर्थात अन्य ठिकाणचे ज्ञानतंतू मध्यम प्रकारचे आहेत. ह्या सर्व ज्ञानतंतूंचे स्वरूप सामान्य माणसाचे आहे. परंतु नीट पाहिले तर मूल जन्मते तेव्हा त्याचे सर्वच शरीर अत्यंत संवेदनाक्षम असते. साध्या वाऱ्याचा अथवा उन्हाळ्याचा किंचितसा स्पर्श सुद्धा त्या मुलाला त्रासदायक ठरतो. त्यावेळी त्याचे ज्ञानतंतू अतीव संवेदनात्मक असतात. मुलाचा आपल्या कृतीला नियमित प्रतिसाद मिळत नसल्याने त्या ज्ञानतंतूंची सूक्ष्म संवेदनक्षमता सामान्यांच्या अनुभवाला येत नाही. ह्या संवेदना मूल ज्याप्रमाणे वाढत जाते त्या प्रमाणात कठोर बनत जातात आणि वृद्धपणी तर त्या फारच कठोर बनतात. या कठोरतेचे वर्णन करतांना ज्ञानेश्वर महाराजांनी ज्ञानेश्वरीच्या तेराव्या अध्यायांत–

फुलाचिया भोगा–। लागीं प्रेमट आंगा।
ते करेयाचा गुडघा। ऐसें होईल। ज्ञाने. १३–५५७

अशी ओवी घातली आहे. या ओवीचा अर्थ असा की फुलांचा भोग घेण्याचा अवयव म्हणजे अंग जे नाक ते संवेदनाक्षमतेच्या बाबतीत उंटाच्या गुडघ्या-प्रमाणे म्हणजे ज्याला तप्त वाळूचे सुद्धा चटके बसत नाहीत इतके कठोर बनते. या प्रमाणांतच इतर अवयवांचे देखील आहे. सारांश या संवेदनाशील अवयवांना म्हातारपणी कठोरपण येते म्हणजे त्या ठिकाणी असणारे ज्ञानतंतू क्षीण बनतात. त्या ज्ञानतंतूचे सूक्ष्म संवेदपण तीव्रपणें कायम राहावे यासाठी केवळ या मंत्राचे उच्चारण श्रेष्ठ मानण्यांत आलें आहे. त्यांतल्या त्यांत ॐकाराच्या अतिशय सूक्ष्म उच्चारानें प्राकृतिक संजीवन प्राप्त होते. कारण त्याच्या एकूण मात्रा म्हणजे या शरीरांताल एकूण ज्ञानतंतूची मुखे होत. ही सर्व मुखे त्वचेच्या अंतरभागाला येऊन भिडलेली आहेत. त्यामुळे त्वचेला कशाचाही स्पर्श झाला तरी त्याची नोंद सहजपणे होते. ही मुखें जितकी सुदृढ असतील त्या मानानें सबंध शरीराची आंतरिक सुदृढता असते. बालवयांत ती चांगली असते, पण ज्ञानेश्वरादी महात्म्यांचे तर सांगणे असे आहे की शरीरत्यागाच्या वेळी देखील बालपणाची स्थिती कायम राहिली पाहिजे. ज्याला योग अशी संज्ञा आहे. त्या योगप्रक्रियेने अशा प्रकारची स्थिती साधकाला प्राप्त होते. या उत्कृष्ट स्थितीचे वर्णन ज्ञानेशांनी फारच बहारीचे केले आहे.

तो कनकचंपकाचा कळा । कीं अमृताचा पुतळा ।
नाना सासिन्नला मळा । कोंवळिकेचा । ज्ञाने. ६–२५७
वृद्धाप्य तरी बहुडे । तारुण्याची गांठी बिघडे ।
लोपली उघडे । बाळदशा ॥ २६०
कनकद्रुमाच्या पालवी । रत्नकळिका नित्य नवी ।
नखें तैशी बरवी । नवी निघती ॥ २६२
करचरणतळें । जैसी का रातोत्पलें ।
पाखाळी होती डोळे । काय सांगो ॥ २६५

कुण्डलिनी नांवाच्या शक्तीच्या जागृतीमुळे होणारे जे शारीरिक फरक त्यांचा हा आढावा आहे. कुण्डलिनी शक्तीची जागृती म्हणजेच सर्व ज्ञानतंतूचे निरोगीपण होय. कारण ज्ञानतंतूंच्या पूर्ण निरोगीपणाशिवाय कुण्डलिनीची जागृती होत नाही. ही सिद्धावस्था ज्याप्रमाणे योग मार्गाने

प्राप्त होते त्याचप्रमाणे ॐकार किंवा अन्य महत्त्वाच्या मंत्राच्या विशिष्ट उच्चाराने देखील ती प्राप्त होते. प्रणवाचा उच्चार हा त्या दृष्टीने अत्यंत सोपा असून तो कोणालाही करता येण्यासारखा आहे. ॐकाराचा उच्चार केला की शरीरातील सर्व ज्ञानतंतूंना एकदम चालना मिळते आणि त्याचे परिणाम कळून येतात.

ॐकाराच्या नादस्पंदनाचा परिणाम या ज्ञानतंतूवर तीव्रपणाने होतो यामुळे मानवाच्या शरीरात केवळ ॐकाराच्या उच्चाराने जी स्पंदने-निर्माण होतात त्यावरून मानवाच्या मनात कोणत्या विचारांची स्पंदने चालू आहेत किंवा शरीरात कोणत्या ठिकाणी कोणत्या तऱ्हेचा प्राकृतिक अडथळा निर्माण झाला आहे याचे ज्ञान जाणकाराला होवू शकते. वैद्याला ज्याप्रमाणे मनगटाशी असलेल्या तीन नाडयांच्या स्पर्शाने सबंध शरीराची निरोगिता किंवा रुग्णविकृती कळू शकते, त्याप्रमाणे मनाची आणि शरीराची निरोगिता अथवा रुग्णविकृती केवळ ॐकाराच्या नादस्पर्शाने होऊ शकते. त्याकरिता मानवी शरीराची जी अनेक अग्रे आहेत त्यांचा विचार करावा लागतो. त्यातल्या त्यात दोन्ही हातपाय आणि शिखा किंवा स्त्रियांचे केस यांना स्पर्श केला असता विशेष स्वरूपाचे ज्ञान प्राप्त होते. त्या बोटाची स्पर्शस्थिती कशी असते आणि त्यामधून हे ज्ञान कसे प्राप्त होते हा अतिशय मोठा आणि अनुभवाप्रमाणे विषय आहे.

या ज्ञानतंतूंचे सूक्ष्मपण इतके सूक्ष्म आहे की रक्तवाहिन्या व श्वासवाहिन्यायांचा आश्रय त्यांनी केला आहे. त्या वाहिन्यामध्ये हे ज्ञानतंतू इतके मिसळून गेले आहेत की त्याचे वेगळेपण खरे पाहिले तर दिसूनही येत नाही. विशेषत: हाताच्या बोटांमध्ये असलेले ज्ञानतंतू मनुष्याच्या अंतराची ओळख करून देऊं शकतात. या तंतूंचे स्थान रोहिणी नावाच्या स्पंदयुक्त रक्तवाहिनी बरोबर आहे त्यामुळे प्रत्येक बोटाच्या दोन्ही बाजूंना मिळणारा स्पर्श विशेष स्वरूपाचा आहे. हाताने या सर्व नाडयांची स्पन्दने पाहिली की ती निरनिराळी आहेत याचे ज्ञान होते. त्या सर्व स्पन्दनाचा सूक्ष्म संबंध मानवी शरीराच्या आतील सर्व अवयवाशीं निरनिराळ्या प्रकारे आला आहे, त्या अवयवांची प्राकृतिक निरोगी अवस्था या स्पन्दनावरून समजते. त्याचप्रमाणे असा मनुष्य साधक असेल तर त्याच्या

साधनेत त्याची प्रगती कशी काय आहे, याचाही अंदाज या स्पर्शाने समजतो. अर्थात या ठिकाणी ही गोष्ट प्रामुख्याने लक्षात ठेवली पाहिजे की स्पर्श जाणणारा मनुष्य सुद्धा तितकाच चांगला साधक असावा लागतो. हे सर्व सांगण्याचे कारण इतकेच की ॐकाराचे स्पर्श किती सूक्ष्म आहेत याची जाणीव यावी याच जाणिवेचा उपयोग पुढे रोगनिदान आणि मननिदान यासाठी करता येतो त्याप्रमाणे स्वतःचे स्पर्श स्वतः पाहून आपली निरोगिता माणसाला व्यवस्थितपणे टिकविता येते. पूर्वीच्या ज्ञानी लोकानी याचा अतिशय चांगला उपयोग करून घेतला होता. आजही हे ज्ञान लुप्त झालेले नाही. काही गिरिजन किंवा हिमालयनिवासी शुद्धवृत्तीचे साधू या ज्ञानाचा उपयोग आजही करीत आहेत. सामान्य लोकाना तो चमत्कार वाटतो. पण खरे पाहिले तर तो चमत्कार नसून ईश्वराने आपल्या सत्तेने निर्माण केलेली ही सत्यस्थिती आहे. ॐकाराची उपासना या सर्व सूक्ष्म तत्वांना विस्तृत करून सामान्य माणसाला त्याचे परिणाम गोचर होतील असे सामर्थ्य देत असते. ॐकाराच्या अंगभूत किमयेचा प्रत्यय कसा येतो याचा विचार करताना लौकिक आणि अलौकिक सिद्धीचा विचार करावा लागतो. लौकिक सिद्धी सांसारिक समृद्धता प्राप्त करून देतात तर अलौकिक सिद्धी ईश्वराचे सान्निध्य प्राप्त करून देतात.

— ० —



४

ॐकाराची सगुणसाधना

ॐकाराच्या दिव्यत्वाचा प्रत्यय येण्यासाठी मानवाला विशिष्ट साधनेची नितांत गरज आहे. या साधना दोन प्रकारच्या आहेत. एकीला सगुण साधना असे म्हणतात तर दुसरी निर्गुण साधना होय. खरे पाहिले तर ॐ ही निर्गुण साधना आहे असेच म्हणणारे अनेक महात्मे आणि विद्वान आहेत. परंतु ज्याअर्थी निर्गुण साधना आहे त्याअर्थी या साधनेचा पर्याय म्हणून सगुण साधना असलीच पाहिजे हे निश्चित आहे. सगुण साधना गौणी असली तरी निर्गुण साधनेकडे नेणारी ती एक महत्त्वाची पायरी आहे. या पायरीच्या आश्रयानेच श्रेष्ठ पदवीला जाता येते. एकदम

निर्गुण उपासनेला प्रारंभ करणे असंभव आहे. जे निर्गुण उपासना करतात त्यांना जर आपण विचारले की ही उपासना कशी करतात तर त्यांचे उत्तर देताना सगुण उपासनेचा आश्रय केल्याविना त्यांना निर्गुणत्वाचा आविष्कार घडविताच येत नाही. यावरून हे अगदी स्पष्ट आहे की सगुण साधना करणे ही कांही चुकीची गोष्ट नाही. जोपर्यंत मानवाने देह धारण केला आहे तोपर्यंत त्याला खात्रीने मोजमाप आहे. देहवंताला देहशून्यत्वाचा साक्षात्कार व्हावा असे वाटत असेल तर देहाकार म्हणजे काय ते पूर्णपणे कळले पाहिजे तर काय नाहीसे करावयाचे ते समजू शकेल. आजच्या जगांत प्रत्येक माणसाला सुखाची अपेक्षा आहे.पण त्याला सुख मिळत नाही.सुख याची व्याख्याच मुळी अशी आहे की ज्यामध्ये क्षरता किंचितही संभवत नाही अशा तऱ्हेचा जो इंद्रियलयात्मक आनंद त्याला सुख अशी संज्ञा आहे. आपण ज्याला सुख म्हणतो ते सुख कधीच नसते. आपण त्याला सुख असे नांव देतो. मूळचे दुःख, परंतु आपण त्याला सुख असे नाव दिल्याने याचा भोग म्हणजे सुख असे आपण मानतो. ज्ञानेशांनी हा विषय आणखी स्पष्ट केला आहे. त्यांच्या त्या ओव्या मुळातूनच पाहण्यासारख्या आहेत.

> अगा विषाचे कान्दे वाटुनि । जो रसु घेईजे पिळुनी ।
> तया नाम अमृत ठेवुनि । जैसे अमर होणें ॥ ज्ञाने ९–४९८
> तेवि विषयांचे जे सुख । तें केवळ परमदुःख ।
> परि काय कीजे मूर्ख । न सेवितां न सरे ।। ४९९

एखाद्या विषगर्भ वनस्पतीचे कन्द वाटून त्याचा रस काढायचा, त्याला अमृत असे नाव द्यावयाचे आणि तो रस अमृत म्हणून पिऊन अमरत्वाची आशा करावयाची हे किती शहाणपणाचे ठरेल? त्याप्रमाणे या अनेकविध विषयांच्या सेवनाने मिळणारे जे सुख ते केवळ दुःख आहे. मूर्ख लोक मात्र त्याचेच पुन्हा पुन्हा सेवन करतात. ज्यावेळी अशा तऱ्हेचे मानलेले सुख खऱ्या अर्थाने सुख नसून केवळ दुःख आहे आणि ते दुःख कधीही संपणारे नाही, असे ज्याला कळेल तो या असल्या सुखानुभूतीची अपेक्षा कधीच करणार नाही. ज्ञानेश्वर महाराजांनी हे सर्व भाष्य केल्यावर साधकांना म्हणून अर्जुनाच्या निमित्ताने जी आज्ञा केली आहे ती या बाबतीत विचारणीय आहे.

तरी झडझडोनि वहिला निघ । इये भक्तिचिये वाटे लाग ।
जया पावसी अव्यंग । निजधाम माझे ॥ ज्ञाने. ९.५१६

दुःखाचे ज्ञान होतांच ते झटकून टाकणेच श्रेयस्कर होय. परंतु त्यापूर्वी त्या दुःखाची ओळख पटली पाहिजे. काय टाकायचे ते कळले पाहिजे, तरच कशाचा आश्रय करावयाचा ते समजू शकेल. त्याप्रमाणे निर्गुण साधना सर्वश्रेष्ठ खरी पण ती श्रेष्ठपदवी प्राप्त करून घेताना कोणत्या अन्य साधनांचा त्याग केव्हा आणि कसा करणे जरूर आहे ते पूर्णत्वाने समजले नाही तर साधकाचे मन सगुण–निर्गुणाच्या मध्यात हेलकावत राहील. ही हेलावती स्थिती साधकाच्या प्रगतीचा आणि सर्व कल्याणाचा विचार करता अत्यंत घातक आहे हे लक्षांत ठेविले पाहिजे.

सगुण आणि निर्गुण साधनेच्या बाबतीत देखील नेहमी हाच गोंधळ मनामध्ये थैमान घालीत असतो. कारण निर्गुण साधन आपण समजतो इतकी सोपी नाही. साधकाच्या अंगी ती पात्रता येणे ही भाग्याची जरी गोष्ट असली तरी तितकीच ती अवघडही आहे. निर्गुण उपासना समजण्यासाठी सगुण उपासना म्हणजे काय याची माहिती मिळाली पाहिजे. ह्यातूनच निर्गुण उपासनेचा श्रीगणेशा होतो. प्रस्तुतच्या प्रकरणात सगुण साधना किंवा सगुण उपासनेचाच विचार कर्तव्य आहे.

उपासना याचा अर्थ सान्निध्य असा केल्यास तो अधिक सोईचा होणार आहे. ॐकार उपासना म्हणजे ॐकाराचे सान्निध्य. एखाद्या वस्तूचा लाभ व्हायचा म्हणजे दोन प्रक्रियांपैकी एक निश्चितपणे हाताळावी लागते. एक तर वस्तू आपणाकडे आणणे किंवा आपण त्या वस्तूजवळ जाणे जागतिक अनेक वस्तूंच्या बाबतीत आपणास त्या वस्तूकडे जावे लागते. उदाहरणार्थ, एखादे पुस्तक आपणाला पाहिजे आहे. तर आपण ते पुस्तक ज्या ठिकाणी असेल त्या ठिकाणापर्यंत चालत जातो. किंवा ते पुस्तक ज्याच्याकडे आहे त्याला आपण अन्य मार्गाने तरी भेटण्याचा प्रयत्न करतो आणि त्या पुस्तकाचे सान्निध्य आपण प्राप्त करून घेतो. एकदा त्या पुस्तकाचा आपण योग्य असा उपयोग केला की ते आपण हातावेगळे करतो. त्या पुस्तकाची जरूरी पुन्हा आपणास लागेलच असे निश्चितपणे सांगता येत नाही. किंबहुना ते पुस्तक तुमच्यापासून दुरावले तरी तुम्हाला त्याची फारशी काळजी वाटत

नाही. अशा या पुस्तकाचे सान्निध्य मिळविण्यासाठी आपण जे प्रयत्न अथवा जी धडपड केली तिला गोंडस असे नांव द्यावयाचे झाले तर 'साधना' असे देता येईल. थोडक्यात सांगायचे तर साधना म्हणजे एक विशेष प्रक्रिया आहे. परंतु जागतिक वस्तूचा लाभ न इच्छिता चिरंतन वस्तूचा लाभ व्हावा असे वाटत असेल तर त्या वस्तूची ओळख करून घेण्याचा केवळ बाह्य प्रयत्न करून चालत नाही. इंद्रियांची धांव जोपर्यंत आहे तोपर्यंत इंद्रियांच्या सहाय्याने जातां येते परंतु पुढे हा मार्ग संपुष्टात येतो. अशा वेळी आंतर-इंद्रियांची मदत घ्यावी लागते. या मदतीने ज्या चिद्वस्तूचा लाभ व्हावा म्हणून आपला प्रयत्न असतो ती वस्तू अन्यत्र कोठे नसून, किंवा आपण त्या वस्तूकडे जात नसून आपल्यामध्येच त्या सद्वस्तूचा आविष्कार घडत असतो. मात्र हा आविष्कार इंद्रियांच्या अस्तित्वामुळें गोचर होऊ शकतो. एकदां असा आविष्कार झाला, किंवा या आनंदाची प्राप्ती झाली म्हणजे त्यात कमीपणा कधीच होत नाही. ज्ञानेश्वर हे भक्तिमार्गाचे अध्वर्यू म्हणून गणले जातात. सगुण आणि निर्गुण भक्तिच्या वाटा अगदी अचूकपणे दाखविण्याचें कार्य ते आपल्या ज्ञानेश्वरीसारख्या समर्थ ग्रंथातून करतात. त्यांचा मागोवा घेणे या बाबतीत निश्चितच उचित ठरेल. या सगुण भक्तीच्या बाबतीत ज्ञानेशांनी महत्त्वाच्या अशा चार पायऱ्या सांगितल्या आहेत. नवव्या अध्यायांतील अखेरचा श्लोक खालीप्रमाणे आहे.

> **मन्मना भव मद्भक्तो मद्याजी मां नमस्कुरु ।**
> **मामेवैष्यसि युक्त्वैवमात्मानं मत्परायण: ।। ९—३४**

त्यातील महत्त्वाच्या पायऱ्या खालीलप्रमाणे आहेत.

(१) **मन्मना भव ।**
(२) **मद्भक्त: भव ।**
(३) **मद्याजी भव ।**
(४) **मां नमस्कुरु ।**

या पायऱ्याप्रमाणे अगदी खालची पायरी **'मां नमस्कुरु'** ही असून सर्वांत वरची किंवा श्रेष्ठ पायरी म्हणजे **'मन्मना भव'** ही होय.

कित्येक वेळी असें घडते की आपण रोज कार्यालयात जातो. रस्त्याच्या एका कडेने आपण जातो. त्याच वेळी रस्त्याच्या [illegible]

एक गृहस्थ असाच आपल्या कार्यालयात नित्य जात असतो. आपली आणि त्याची गाठ ठराविक वेळी नित्य पडते ही दृष्टभेट दृढ होऊ लागली की त्याच्या पुढील पायरी म्हणजे एकमेकाकडे दुरून पाहून हसणे. त्याच्या-नंतर एकमेकांनी एकाच बाजूला येऊन एकमेकाला नमस्कार करणे एक-मेकाची विचारपूस करणे या स्थितीवरून मैत्री अधिक बळावते. एकमेक एकमेकांसाठी काही त्याग करून दुसऱ्याला सुखी करण्याचा प्रयत्न करतो. मैत्री अशीच पुढे वाढत जाते. एकमेकांना भेटी वाचून जरा सुद्धां चैन पडत नाही. घरांतली मंडळी देखील पुढे म्हणू लागतात तुम्ही त्यांच्या फारच भजनी लागला आहात. त्या मित्राशिवाय तुम्हाला काही दिसतच नाही. पुढे पुढे तर ते मित्र इतके जवळ येतात की त्यांच्यातील वैचारिक द्वंद्व संपते. प्रत्येकजण एकमेकाचा बहिश्चर प्राण असावा त्याप्रमाणे त्यांची आचारवृत्ती वाढीस लागते.

या ज्या दृढ मैत्रीच्या पायऱ्या कथन केल्या आहेत त्याप्रमाणेच भगवंतांनी भक्तीच्या महत्त्वाच्या अशा चार पायऱ्या या श्लोकात सांगि-तल्या आहेत. भगवंतांच्या प्राकृतिक स्वरूपाची ओळख झाली की काही दिवसांच्या अधिक परिचयाने त्या भगवंताच्या मूर्तीविषयी आदर निर्माण होतो. आपले लहानपण जागृत होते आणि त्या मूर्तीचे दर्शन होताच आद-राने नमस्कार केला जातो. देव या संज्ञेला पात्र झालेल्या त्या मूर्तीचा ठसा अंतरात उसू लागतो आणि हळूहळू त्या देवतेकडे आपले मन पूर्णपणे लागून राहते. त्याच परिपाठांतून एक एक पायरी मागे टाकता टाकता सर्वश्रेष्ठ पायरीवर येऊन साधक आपोआप आरूढ होतो. याच पायऱ्या कथन करणाऱ्या ज्ञानेशांच्या या श्लोकावरील ओव्या पहा—

(१) मन्मना भव ।	तू मन हें मीचि करी
(२) मद्‌भक्तो	माझिया भजनी प्रेम धरी ।
(३) मद्याजी	माझेनि अनुसंधाने देख ।
	संकल्पु जाळणें निःशेष ।
	मद्याजी चोख । याचि नांव ।।

या चारही पायऱ्या प्रणवाच्या उपासनेच्या बाबतीत देखील खऱ्या आहेत. ॐ हे एक अक्षर आहे. म्हणजेच एक विशिष्ट तऱ्हेचा आकार आहे. ॐ ही भगवंताची अक्षरमूर्ती आहे असे म्हटले तर त्यांत वावगे काहीच नाही. आपण साधक आहोत. आपणही आकार धारण केला आहे. आपण ज्या देवतेची उपासना करावयाची ती देवता साधकाचा जो मानवी आकार आहे, त्याच आकाराची परंतु निर्दोष अशी असेल असेच मानतो. ही मानवाची अगदी सहज प्रवृत्ति आहे. त्या प्रवृत्तीनेच तो आपली देवता आणि स्वत: याचे नाते निर्माण करतो. हे नाते देवता आणि उपासक असे असते. हा निर्माण केलेला आकार श्रद्धेच्या कक्षेतून निर्माण झालेला असल्यामुळे त्या उपासकाखेरीज अन्यांचे नाते त्या देवतेशी त्याच कक्षेतून निर्माण होईल. असे मुळीच नाही. याच प्रकारातून अनेक देवतांच्या प्रतिमा पूजनीय म्हणून अस्तित्वात आल्या आहेत. परंतु केवळ आकार आहे म्हणूनच उपासना होते किंवा करता येते असा जो त्यांच्याभोवती समज आहे, तो मात्र भ्रममूलक आहे. याचा अर्थ असा नव्हे की मूर्ती ह्या उपासनेच्या बाबतीत त्याज्य आहेत. जोपर्यंत आपण इंद्रियातीत होऊ शकत नाही, तोपर्यंत अशा मूर्तींची किंवा प्रतिमांची खासच गरज आहे. कारण मूर्ती हे उपासनेचे एक महत्त्वाचे साधन आहे. ईश्वर हे साध्य आहे, ते या मूर्तीच्या माध्यमातून हाती आणावयाचे आहे. या दोन महत्त्वाच्या गोष्टी जर चांगल्या समजल्या तर साधकाच्या साधनक्रियेत कोणत्याही कारणाने चलबिचल होणार नाही. पण साध्याचे साधन होत गेले की तो साधक परमार्थी किंवा ईश्वरार्थी कधीच होऊ शकत नाही. जरा निराळ्या शब्दात सांगायचे तर ज्या स्थळी-काळी पूर्वीचे साध्य हे नंतरचे साधन बनते त्याला संसार म्हणतात आणि ज्या ठिकाणी साधन हे नेहमी साधन आणि साध्य नेहमी साध्यच राहाते तो खऱ्या अर्थाने परमार्थ होय.

एखादा लहान मुलगा शिकत आहे. त्याची आई त्याला म्हणते बाळा लवकर आणि चांगल्या गुणांनी शालान्त परीक्षा उत्तीर्ण झाली पाहिजे. मातेच्या आज्ञे आणि इच्छेप्रमाणे शालान्त परीक्षा उत्तीर्ण होणे हे त्याचे साध्य बनते. ते साध्य स्वाधीन करण्यासाठी तो पुस्तके, प्रयोगशाळा यांच्या साधनाने तो ती परीक्षा उत्तीर्ण होतो. साध्य त्याच्या हाती यते. हे साध्य हाती येताच

त्याचे साधन करून तो महाविद्यालयांत जातो. त्यावेळी पूर्वीचे साध्य आता साधन झाले असून महाविद्यालयाच्या पहिल्या वर्षाची परीक्षा उत्तीर्ण करण्याचे त्याचे साध्य असते. पुढे ते पूर्ण झाले की तो डॉक्टर होण्यासाठी अन्य महाविद्यालयात प्रवेश मिळवितो. त्या प्रवेशासाठी महाविद्यालयाच्या द्वितीय वर्षाची परीक्षा उत्तीर्ण झाली. हे पूर्वीचे त्याचे साध्य आता साधन म्हणून उपयोगी पडते. नेटाने अभ्यास करून पुढे हा चांगला डॉक्टर होतो. साध्य हाती येते. त्या साध्याचे साधन करून तो नोकरी शोधतो. नोकरी हे साध्य झाले. नोकरी मिळाली की त्या नोकरीचे साधन करून तो लग्न करतो. लग्न हे साध्य बनते. याप्रमाणे एके काळी जे साध्य होते ते साधन बनते आणि त्या बदलत्या स्थितीत साधक नित्य हेलकावे खात राहतो. त्याला 'संसार' अशी संज्ञा आहे. संसार हा कधीही न संपणारा आहे. म्हणूनच भगवंतांनी त्याला अवस्थेचे स्वरूप देऊन आपले मनोगत अर्जुनाला सांगितले.

परंतु अशी दोलाचल स्थिती ज्या ठिकाणी मुळीच नसते. साध्याचे साधन कधीच बनत नाही, अशा स्थितीमध्ये केल्या जाणाऱ्या कृतीला परमार्थ असे म्हणतात. ज्यावेळी साधक ईश्वराची म्हणून उपासना करतो तेव्हा त्याला पारमार्थिक पान्यस्थ असे संबोधितात. म्हणजे त्याचे ध्येय आणि साधन एकच आहे. कोणत्याही अवस्थेमध्ये त्यात बदल होत नाही.

भाद्रपद महिन्यात आपण घरी गणपती आणतो. त्याची प्रतिष्ठापना करतो. रात्री त्याची आरती प्रार्थना पठण झाली की प्रसादाचा खव्याचा मोदक त्याच्या हातावर ठेवून उर्वरित प्रसाद आपण आपल्या मित्रासमवेत सेवन करतो. आपण झोपी गेल्यावर त्या खव्याच्या लोभाने मांजर गणपतीच्या हातावर उडी मारते. मांजराला खवा मिळतो पण त्याचवेळी गणपतीचा हात मात्र दुखावतो. आपण सकाळी पाहावे तो गणपतीच्या आकारात विकृती निर्माण झालेली असते. ही गोष्ट लक्षात येताच त्या मूर्तीतील देव नाहीसा झाला असे समजून लगेच त्या गणपतीच्या मूर्तीचे आपण विसर्जन करतो. या क्रियेवर ज्ञानेशांनी उत्कृष्ट प्रकार पाडला आहे. ते म्हणतात.

> अंव आकार एक पुढां देखती। तंव हा देव येणें भावें भजंती।
> मग तोचि बिघडलिया टाकिती। नाही म्हणोनी॥ अ. ९.१७०

केवळ आकार म्हणजे देव असे मानून तेच साध्य हाती मिळविण्यासाठी साधन करणारे लोक संसारी असतात. आकारापेक्षा देवाला प्राधान्य देणारे साधक परमार्थी असतात. कारण आकार आज किंवा उद्या नाहीसा होणार आहे. पण देवत्व हे चिरकाल टिकणारे आहे. साधक देवत्वाचा असणे आवश्यक आहे. आकाराचा नको. याचाच अर्थ असा की देवत्व हे साध्य असून मूर्तीचे अनेकविध आकार हे अनेक साधनांपैकी एक आहे हे जाणून घेतले पाहिजे. जोपर्यंत साध्य हाती आले नाही तोपर्यंत साधन चांगल्या स्थितीत असणे किंवा चांगल्या स्थितीत ठेवणे अत्यंत महत्त्वाचे आहे. देवत्वाचा साक्षात्कार होईपर्यंत ते देवत्व आपण ज्या मूर्तीच्या किंवा प्रतिमेच्या मार्फत साधण्याचा प्रयत्न करतो ती मूर्ती साधन म्हणून ठरते. साध्य हाती येईपर्यंत ती प्रतिमा अविकृत राहिलीच पाहिजे. यासाठी मूर्ती किंवा आकार याची सामान्य साधकाला त्याच्या साधनेत गरज आहे. अशा मूर्तीच्या माध्यमातून साध्य साधणे याचाच अर्थ सगुण उपासना होय. परंतु अशा मूर्तीच्या किंवा प्रतिमांच्या माध्यमाखेरीज सतत देवत्वाचा अनुभव घेणे याचा अर्थ निर्गुण उपासना असा आहे. सगुण उपासना करता करताच निर्गुण उपासनेची क्रिया साधकाच्या हातून आपोआप घडत असते.

ॐकाराच्या बाबतीत देखील हाच विचार सर्वत्र लागू पडतो. ॐ ही ईश्वराची अक्षरमूर्ती आहे. अन्य देवांच्या मूर्ती ज्याप्रमाणे निरनिराळ्या धातूंच्या अथवा मातीच्या असतात त्याप्रमाणे ही मूर्ती अक्षराची आहे. दिसायला एक दिसणारे हे अक्षर एक नसून ते अनेक तीन अक्षरे आणि आकार याचा समन्वय आहे. म्हणूनच याला अक्षरमूर्ती अशी संज्ञा दिली (याबद्दलचा अधिक ' विस्तार ॐकार ' किमया प्रकरण दोन मध्ये पहावा) अशा या अक्षरमूर्तीचा उपयोग करून देवत्व साधणे हा साधकाचा प्रमुख उद्देश असला पाहिजे. सगुण साधनेमध्ये देवाची मूर्ती किंवा प्रतिमा साधकाला नेहमी गोचर होत राहिली पाहिजे. तरच ती साधना श्रेष्ठ होय. अर्थात साधकाला ही मूर्ती अनेक इंद्रियाच्या मार्फत गोचर होते. डोळे, नाक कान, वगैरे जी ज्ञानेंद्रिये आहेत त्यांच्या मार्फत ती मूर्ती गोचर होते. अर्थात सर्व ज्ञानेंद्रियांचे केंद्र मन आहे. साधकाला प्रिय असणाऱ्या देवतेची मूर्ती डोळ्यांनी पाहून, किंवा त्या देवतेचे नांव किंवा लीलाचरित्र कानांनी ऐकून

किंवा तिला समर्पण करण्यासाठी आणलेल्या द्रव्यांच्या सुगंधाने नाकाच्या मार्फत आणि तिला जेवणाचा पदार्थ अर्पण करावयाचे त्यांच्या चवीने सर्व-काला ही मूर्ती नेहमी गोचर होते किंवा साधक ती सतत गोचर होईल असा प्रयत्न करीत असतो.

हे सर्व प्रयत्न बाह्य असून आपल्या देवतेविषयी आदर वाढविणारे आहेत. त्या देवतेच्या सतत दर्शनाने ती मूर्ती डोळ्यांत बसते. डोळ्यांना मिळणारे हे त्या मूर्तीचे सान्निध्य हळू हळू त्या देवतेबद्दल साधकाच्या अंतः-करणात आदर निर्माण करते. त्याच वेळी या देवतेचे नांव जिभेने उच्चा-रणे, किंवा दुसऱ्यांनी उच्चारलेले कानांनी ऐकणे या गोष्टी देखील त्या मूर्तीविषयीचा आदर निर्माण करण्यास कारणीभूत होतात. ज्या वेळी अशा तऱ्हेचा हा आदर बळावतो तेव्हा त्या देवतेची अधिक माहिती करून घेऊन तिच्याजवळ जाण्याचा साधकाचा एक प्रयत्न असतो. अर्थात आदरानें ज्या-वेळी साधकाची मान त्या देवतेच्या प्रतिमेपुढे किंवा देवतेचे नाव कानांनी ऐकल्यामुळे नम्र होते तेव्हा तो साधक मागे सांगितलेल्या अगदी खालच्या म्हणजे 'मां नमस्कुरु ' किंवा ' सर्वत्र नमस्कारी। मज एकातें' या पायरीवर येऊन स्थिरावतो. अर्थात या ठिकाणी 'नमस्कुरु' या शब्दाचे प्राकृतिक आणि मानसिक क्रियात्मक असे दोन अर्थ आहेत. दोन्हीही अर्थ एकमेकाला पुष्टी देणारे आहेत. नमस्कार करणे याचा प्राकृतिक अर्थ शरीराने प्रत्यक्ष नमस्का राची क्रिया करणे असा होतो अर्थात हा लोकांना सामान्य चर्मचक्षूंनी दिसणारा असा आचार आहे. म्हणून याला बाह्योपचार म्हणता येईल. परंतु त्याचा दुसरा अर्थ अंतःकरण आदराने पूर्णत्व पावल्याने जड होते म्हणून ते या देहाला नमस्काराची बाह्योपचाराची कृती करण्यास भाग पाडते. मनासहित देहानें नमस्कार करणे किंवा केवळ मनात आत्यंतिक आदर निर्माण करणे त्या दोन्ही गोष्टींचा समावेश एका ' नमस्कुरु ' या पदांत आहे. आपणास देवतेची ओळख होणे ही या व्यवहारात फारच महत्त्वाची स्थिती आहे. यथार्थ ओळख झाली नाही तर सामान्य साधकाचे मन देवत्वाच्या प्रेमाने पूर्णत्व पावणार नाही. परंतु योग्य प्रकारे ओळख झाली तर मात्र त्याच्या आदरात जराही फरक पडणार नाही.

एकदा खेड्यांतील एक मोळीविक्या शहरात येऊन मोळी वि लागला. ज्या भागांत श्रीमंत लोक राहात किंवा व्यापारी लोक व्यवसा करीत त्या ठिकाणी तो आपली मोळी विकीत असे. एकदा तो एका सरा फाच्या दुकानी मोळी विकण्यासाठी आला होता. तेव्हा त्याला असे दृश्य दिसले की दुकानाचा मालक गादीवर बसला आहे. समोर एक शुभ्र वस्त्र पसरले असून त्यावर चमचम करणारे काही खडे आहेत, आणि त्याच्या पलीकडे एक व्यापारी बसला आहे. समोरच्या खड्यांतून एक खडा उचलू मालकाला दाखवीत तो म्हणतो-- शेटजी, हा फारच उत्तम खडा आहे. किमतही काही फार नाही. फक्त हजार रुपये. पुन्हा दुसरा खडा उचलून तो म्हणाला याची पंधराशे. याप्रमाणे एकेका खड्याची किंमत हजारात चाललेली ऐकून या मोळीविक्याला जरा नवल वाटले. त्याने विचार केला, रानात जा, लाकडे तोडा, मोळी बांधा आणि ती डोक्यावर घेऊन गावभर भटका. यापेक्षा आपण जर खड्यांचा व्यापार केला तर आपण एकदम श्रीमंत होऊ. कारण असले खडे आपल्या गावी नदीकाठच्या वाळूत पुष्कळ आहेत. मनाशी निश्चय करून तो घरी आला.

मनाशी ठरविल्याप्रमाणे दुसऱ्या दिवशी त्याने निरनिराळ्या रंगाचे खडे जमवून त्याची एक पुरचुंडी बांधली आणि तो त्या सराफाकडे गेला. त्याला पाहताच सराफाने विचारले, काय आज मोळी वगैरे नाहीं आणलीस?

मालक, आज मोळी नाही आणली, पण खडे मात्र आणले आहेत.

खडे आणि ते कसले ?

काल तुम्ही नव्हता का ते खडे पाहात ? त्यातलेच खडे आणलेत. त्याच्या या अनपेक्षित उत्तराने सराफाने त्याला काय म्हणायचे ते ताडले. त्याने त्याला आत यायला सांगून आपल्यासमोर बसविले. आणि म्हणाला–

' हं काढ तुझे ते खडे. '

त्याच्या शब्दाबरोबर पुरचुंडीत बांधलेले निरनिराळ्या आकाराचे खडे त्याने त्या सराफाच्या समोर मोकळे केले. सराफाने ते पाहिले. पण तो काही बोलला मात्र नाही. काही खडे त्याने पाहिल्यासारखे केले आणि तो त्या मोळीविक्याला म्हणाला, अरे हे खडे तर वरेच आहेत. त्यांची किंमत करून त्याचा हिशेब करायला बराच काळ लागेल. आपण असं करू

ही पुरचुंडी आता मी तशीच या तिजोरीच्या आतल्या कप्प्यात ठेवून कुलूप लावतो आणि त्याची किल्ली तुझ्याजवळ देतो. बाहेरची किल्ली माझ्याजवळ राहील.या खड्यांचे पाहणे होईपर्यंत तू आमच्याकडेच नोकरीला राहा, म्हणजे तुला पोटाची चिंता राहाणार नाही. सराफाच्या म्हणण्याप्रमाणे मोळीविक्या तेथेच राहिला. सराफाने त्याला आपले सर्व ज्ञान हळूहळू दिले' दोन तीन वर्षाचा काळ तसाच निघून गेला. त्या अवधीत हे खडे कसे असतात. ह्याचे मूल्यमापन कसे करतात, त्याची परीक्षा कशी करतात या बाबतीत तो चांगला तरबेज झाला. पुढे काही दिवसानीं तो सराफ म्हणाला अरे कितीतरी दिवस झाले. तुझे ते खडे अजून तसेच पडले आहेत. चल आण तुझी किल्ली आपण आपला व्यवहार पुरा करू.

काही एक न बोलता मोळीविक्या पुढे झाला. त्याने ती खड्यांची पुरचुंडी काढली आणि सरळ रस्त्यावर भिरकावून दिली. तेव्हा सराफ म्हणाला, अरे ! अरे ! एवढे मोलाचे खडे तू सरळ रस्त्यावर भिरकावलेस ?

तेव्हा मोळीविक्याने सांगितले. मालक तेव्हा मला खरे खडे आणि खोटे खडे कळत नव्हते. आता ख्या खड्याची चांगली ओळख झाली असल्याने हे खोटे कशाला बाळगू ? त्याच्याबद्दल मला आता मुळीच आदर नाही.

त्याप्रमाणे एकदा आपल्या देवतेची सर्व तऱ्हेची ओळख झाली म्हणजे तिच्याबद्दल नितांत आदर आपोआप निर्माण होतो, परंतु अशी ओळख झाली नसेल तर मात्र त्या आदरांत चलबिचल होऊ लागते, यासाठीच आपल्या देवतेची ओळख साधकाने सर्व प्रथम करून घेतली पाहिजे. आपल्यानित्याच्या परिचयातील माणसाची आपणास ओळख असते. ती इतकी चांगली असते की त्याचे नाव. त्याचा एखादा फोटो , त्याचा आवाज किंवा त्याच्या आवडत्या अनेक वस्तू या सर्वांवरून आपण त्याचे अस्तित्व त्वरित अनुभवू शकतो. त्याप्रमाणेच आपल्या देवतेची ओळख आपणास असणे आवश्यक आहे. या देवता–ज्ञानाच्या संबंधात स्वामी विवेकानंदाना एका साधकाने मोठा उत्कृष्ट प्रश्न विचारला होता. तो म्हणाला, स्वामी आपल्या देवतेची ओळख चांगली असावी हे मला चांगले पटते . पण मी तर असे ऐकले आहे की आपल्या भक्ताची परीक्षा पाहण्यासाठी ह्या देवता निर-

निराळी रूपे आणि निरनिराळे वेष धारण करून येतात. त्यावेळी सा
काचा मोठा गोंधळ होतो आपली देवता त्याला ओळखता येत नाही अ
वेळी काय करावे ?

प्रश्न अगदी सूचक होता. तो ऐकून स्वामी म्हणाले, साधकाने इमानी
आणि प्रामाणिक असले पाहिजे.

म्हणजे काय ?

म्हणजे मालक कोणत्याही वेशात कोणत्याही वेळी आणि कोणत्या
स्थळी भेटला तरी कुत्रा त्याला लगेच ओळखतो. याचे खरे कारण इमा
कुत्र्याप्रमाणे आपल्या देवतेशी जर आपण प्रामाणिक राहिलो तर आप
देवता आपल्यालासुद्धा कोणत्याही क्षणी ओळखता येऊ शकेल.

स्वामीचे हे बोल अगदी यथार्थ आहेत. केवळ आपल्या उपास्या
ओढ असेल तर अन्य कोणत्याही गोष्टीच्या स्पर्शाने त्यात अडथळा व्हाव
असे साधकाला किंचित सुद्धा वाटणार नाही. ही ओढच अगदी प्रारंभिक
अवस्थेपासून तो अत्यंत श्रेष्ठतम अशा अवस्थेपर्यंत नेण्यासाठी साधकाला
सहाय्यभूत होते. अशा तऱ्हेची उपास्याची ओळख होणे त्याबद्दल अत्यंत
आदर प्राप्त होणे ही या उपासनेतील अगदी पहिली पायरी आहे.

यापुढील पायरी म्हणजे 'मद्याजी भव'. यज् या संस्कृत धातूचा अर्थ
यज्ञ करणे असा आहे. यज्ञांत त्यागाला प्राधान्य आहे. अग्निमध्ये प्रत्येक
आहुती देताना इदं न मम। असा संकल्प करूनच ती दिली जाते. याचा
अर्थ निराळ्या शब्दात सांगायचा तर असे म्हणता येईल की जी वस्तू
अग्नीला अर्पण करावयाची ती साधकाला किंवा यजमानाला प्रिय असणारी
असली पाहिजे. अशा वस्तुमध्ये असणारे स्वतःचे प्रियत्व कायमचे बाजूला
करून ती वस्तु आपल्या भल्यासाठी कायमची दूर करणे हे खरे यज्ञाचे स्वरूप
आहे. या ठिकाणी मद्याजी भव असे सांगत असता त्यातील अभिप्रेत अर्थ
भगवान खालील श्लोकात अधिक स्पष्ट करतात.

यत्करोषि यदश्नासि यद् जुहोषि ददासि यत् ।
यद् तपस्यसि कौंतेय तत्, कुरुष्व मदर्पणम् ॥गीता अ.९-२७

या श्लोकावर ज्ञानेशांनी जी टीका लिहिली आहे ती तर फार
उत्तम आहे. या टीकेचा विचार केला तर साधकाचे मन आणि कार्य कशा-

प्रकारे असले म्हणजे त्याचा यज्ञ म्हणून उल्लेख केला जातो. याची चांगली कल्पना येईल. साधकाने जे कार्य करतो ते सर्व देवासाठी केले जावे असे आहे. परंतु प्राथमिक अवस्थेमध्ये देवासाठी म्हणून काही करणे त्या मानाने फार अवघड जाते. म्हणूनच सर्व क्रिया स्वतःसाठी केल्या की त्यात कर्त्याचा जीव ओतला जातो. ते कार्य आत्मियतेने त्याच्याकडून होते. त्या कार्यात कोणतेही अडथळे आले तरी तो त्याची जरासुद्धा पर्वा करीत नाही. उलट जितके अडथळे अधिक तितकी त्याची प्रयत्नशीलता, आणि कार्यप्रेम अधिक प्रखर बनते. कारण या सर्व कृतीतून मिळणारा लाभ पुढे प्राप्त होणार आहे. याची त्याला निश्चित खात्री असते. केवळ त्या ध्येयाकडे स्थिरदृष्टी ठेऊन केलेली कार्ये निश्चितपणे फलद्रूप होतात. फळ हाती आले की त्यासाठी केलेल्या कष्टाचा त्वरेने विसर पडतो. हे कार्य देखील आवडी प्राप्त झालेल्या साधकाकडून कसे होते याचे मोठे मार्मिक वर्णन ज्ञानेशांनी केले आहे.

आवडी आणि लाजवी । व्यसन आणि शिणवी ।
दिसे आणि न भुलवी । तरी ते कायी ॥ ज्ञाने ६-१२४

एखादी माता आपल्या बालकाला कडेवर घेऊन रस्त्याने जाते. कडेवरच्या मुलाला अनेक गोष्टी दिसत असतात. मध्येच ते एखाद्या गोष्टीकडे बोट दाखविते आणि आपल्या बोबड्या शब्दांत काहीतरी बडबडते. ते त्याचे शब्द ऐकून आईला एकदम प्रेमाचे भरते येते आणि ती आपल्या बाळाला तेथेच अधिक कुरवाळते, ' माझं बछडं ग ' म्हणून त्याचा पापा घेते. त्या मातेचे हे कृत्य सर्व लोक पाहात असतात. पण त्याचे त्या मातेला भान नसते. नाहीतर रस्त्यातून जाताना हातातून एखादी वस्तू खाली पडली तर ती उचलून घेत असतांना ती आजूबाजूला पहाते, कोणी आपल्याकडे पहात नाही ना ? अशा अगदी बारीकशा गोष्टींची सुद्धा लाज वाटणारी ही माता आपल्या बालकाचा पापा घेताना, आणि त्याला माझं बछडं ग म्हणून मोठ्याने संबोधितांना जरासुद्धा लाजत नाही. याचे कारण एकच की त्या मुलावर असलेली तिची निर्व्याज प्रीति. ज्या ठिकाणी निर्व्याज प्रीति आहे त्याठिकाणी लाज हा शब्दच नसतो.

त्याप्रमाणेच सिनेमा–शौकिन असला आणि दोन मैल दूर असलेल्या चित्रपटगृहांत एखादा चांगला चित्रपट लागला असला तर तो पाहण्याच्या

इच्छेने तो दोन मैल जाण्यासाठी एखाद्या वाहनाने भरपूर पैसे खर्च करून जातो. परंतु तसा खर्च करण्याची स्थिती नसली तर पायी देखील तो जाईल. या चालण्याचे कष्ट त्याला जराही जाणवत नाहीत. कारण व्यसनाधीनता. व्यसनाच्या पूर्तीसाठी केलेल्या कष्टाची तमा व्यसनी माणसाला नसते. कारण त्याच्यापुढे फक्त तें एकच ध्येय असते.

मानवाच्या सामान्य जीवनात चाललेल्या अशा अनेक गोष्टी आपल्या नित्य परिचयाच्या आहेत. ज्या गोष्टी दुःखमूलक आहेत त्यांच्यासाठी संसारी जीवाची एवढी धडपड चालू असते. कोणत्याही त्यागाची त्यांची तयारी असते. याच कृतीला यजन म्हटले जाते. ज्ञानेशांच्या म्हणण्याचा आशय आहे तो असा की साधकाने त्याला प्रिय वाटणारी गोष्ट प्रथम आत्मीयतेने करावी आणि नंतर ती सर्व कृती तिच्या कारण आणि फळ यांसहित भगवंताला अर्पण करावी ती या तऱ्हेने की–' केलियाची शंका काहिंच नुरवी ' अशा वृत्तीने. भाष्यांत ज्ञानेश्वर महाराजांना जे सुचवायचे आहे ते या भूमिकेतून पाहिले तर अगदी स्पष्ट आहे.

> जे जे कांही व्यापार करिसी । का भोग हन भोगिसी ।
> अथवा यज्ञीं यजसी । नानाविधीं ।।
>
> नातरी पात्रविशेषें दानें । कां सेवकां देसी जीवनें ।
> तपादि साधनें । व्रते करिसी ।।
>
> तें क्रियाजात आघवें । जें जैसे निपजेल स्वभावें ।
> ते भावना करोनि करावे । माझिया मोहरा ।।
>
> परि सर्वथा आपुलां जीवी । केलियाची शंका कांहींचि नुरवी ।
> ऐसी धुदोनि कर्में द्यावी । माझिया हातीं ।।

ज्ञाने ९-३९८-४०१,

तू जे काही निरनिराळे व्यवहार करशील, किंवा निरनिराळ्या विषयांचा भोग घेशील किंवा निरनिराळे यज्ञ करतांना आहुती देशील सत्पात्री दान करशील, किंवा आपल्या नोकरांना जे वेतन देशील, किंवा तपादी क्रिया करशील. त्या सर्व क्रिया आणि त्यांपासून निर्माण होणारी सर्व फळे मला अर्पण कर. परंतु या क्रिया मी केल्या, किंवा त्यापासून मला अमूक

फळ मिळावे अशा तऱ्हेचा भाव मनात जरा सुद्धा ठेवू नकोस. अशा प्रकारे आपली सर्व कर्मे मला देऊन टाकून स्वतः धुतल्याप्रमाणे स्वच्छ हो.

'मद् याजी' या पदाची जी क्रिया आहे त्यामागे सर्व क्रियांच्या त्यागाचा समावेश आहे. 'इदं न मम' असे म्हणून या सर्व क्रियांपासून अलिप्त होणे याचेच नाव 'मद् याजी' होय ज्यावेळी आपल्या देवतेची ओळख चांगल्या प्रकारे होते तेव्हाच अशा क्रिया साधकाच्या हातून घडतात. आपल्या प्रिय माणसासाठी त्याग करताना ज्याप्रमाणे आपल्या मनाला जराही त्रास होत नाही उलट त्यागाची क्रिया अगदी सहजपणे घडते, त्याप्रमाणे आपल्या देवतेची चांगली ओळख होऊन आदर वाटला की घडणाऱ्या क्रिया अगदी सहजपणे घडत असतात. त्याची स्मृती साधकाजवळ राहात नाही.

या पुढील पायरी म्हणजे मद् भक्तः भव। भक्त ही उपासनेची एक महत्वाची फलश्रुतीच आहे असे म्हटले तरी चालेल. कारण मागच्या दोन पायऱ्यांची मर्यादा ओलांडल्याशिवाय या पायरीवर येताच येत नाही मागील कालांत जे अनुभव आले ते सर्व या ठिकाणी उपयोगी पडतात. कारण या देहरूपी साधनाने ज्या क्रिया केल्या जातात त्यांना विशिष्ट प्रकारचा विस्तार आहे. हा विस्तार जेव्हा कमी कमी होत जातो आणि त्या व्यवहाराची मर्यादा जेव्हा 'मी' या अवस्थेपर्यंत येऊन पोहचते तेव्हा तो भगवंताचा भक्त या नात्याने वावरू लागतो. सर्व व्यवहाराचा पसारा आटवीत आणणे ही फार अवघड प्रक्रिया आहे. बोलण्याचा हा विषय नव्हे. कारण भक्त या संज्ञेला ज्यावेळी साधक प्राप्त होतो तेव्हा भक्त देह आणि देव आत्मा असे स्वरूप बनते. खरे पाहिले तर मी हा आत्म्याचा विस्तार आहे. देह ही त्या विस्ताराची मर्यादा आहे. यावरून ही कल्पना सहजपणे येईल की आपल्या कोणत्या व्यवहाराचा पसारा किती आटवायचा. थोडक्यात म्हणजे 'मी' ही संज्ञा शिल्लक राहील येथपर्यंत बाहेरचा सर्व पसारा आटविला पाहिजे. एखादे उदाहरण द्यावयाचे झाले तर असे देता येईल. व्याकरणात विभक्ती आहेत. या विभक्तीचे कार्य काय ? तर मूळ शब्दाचा पसारा वाढविणे. पसारा वाढविताना मूळचा शब्द निराळा राहातो आणि विभक्तीच्या प्रत्ययापासून बनणारा शब्द मूळ शब्दापासून विभक्त होतो. मूळ शब्दाच्या रूपाला आपल्या किंचित अवयव स्पर्शाने

विभक्त करणारी जी स्थिती तिला विभक्ती असे म्हणतात, अशी ...विभक्ती या शब्दाची पारमार्थिक बैठकीवरून व्याख्या केली तरी ती चूक ठरेल असे वाटत नाही. याचाच अर्थ असा की मी हा मूळ शब्द आहे अशी कल्पना केली तर मी या शब्दाला विभक्ती प्रत्यय लावून निर्देशित होणारा पदार्थ किंवा कोणतीही अवस्था हा मीचा विस्तार आहे. ज्यावेळी हा विस्तार वाढणार नाही, म्हणजेच मी पेक्षा विभक्त स्थिती राहाणार नाही तेव्हा त्याला भक्ती स्थिती असे म्हणतात. कारण भगवंताला या मीची आवश्यकता आहे. तो मी एकुलता एक ज्यावेळी भगवंताला अर्पण करता येईल तेव्हा तो साधक भक्त म्हणून संबोधला जातो.

ज्ञानेशांचा गर्व हरण करावा, आपले सर्व वैभव त्यांना दाखवून दिपवून टाकावे या उद्देशाने चांगदेव आपल्या चवदा हजार शिष्य-गणांसह आले. वाघावरून येणाऱ्या या योग्याला पाहून ज्ञानेश आपल्या भावंडासह त्याला सामोरे गेले. निर्जिव भिंतीवरून आलेली ही मंडळी पाहून चांगदेव ज्ञानेशांना शरण आले. त्यानंतर ते नेहमी ज्ञानदेवांना पासष्टीचा अर्थ सांगा म्हणून विनवीत. पण नंतर सांगेन असे म्हणून ज्ञानेश नेहमी त्याना टाळीत. पुढे एक दिवस असेच त्यानी विचारले तेव्हां ज्ञानेश्वरांनी सांगितले की उद्या सकाळी मी अर्थ सांगेन पण त्या पूर्वी तुला एक शिष्य मला बळी द्यावा लागेल. ज्ञानेशांची विनंती चांगदेवाने मान्य केली. तो मनात म्हणाला माझे चौदा हजार शिष्य आहेत. त्यातला एक शिष्य केव्हांही मिळेल. त्याप्रमाणे रात्री चांगदेवानी आपल्या सर्व शिष्यांना एकत्र बोलाविले आणि सांगितले–शिष्यगण हो, उद्यां सकाळी मला माझ्या गुरूंची पूजा करावयाची असून त्यांना एक शिष्य बळी द्यावयाचा आहे. तुमच्यापैकी जो कोणी बळी जाण्यास तयार असेल त्याने सूर्योदयाबरोबर या ठिकाणी यावे. आपणास पासष्टीचा अर्थ कळणार म्हणून चांगदेव अगदी खुशीत होते. रात्र निघून गेली. पहाट झाली. चांगदेव बळी जाण्यास सिद्ध झालेल्या शिष्याची वाट पाहात उभे राहिले. सूर्योदय झाला तरी कोणीच शिष्य आला नाही. कारण सर्व शिष्यांनी रात्रीच पोबारा केला होता. पुढे चांगदेव तसेच ज्ञानेशांकडे आले. त्यांना वन्दन केले आणि खाली मान घालून उभे राहिले. तेव्हां ज्ञानेशांनी विचारले

मला एक शिष्य बळी पाहिजे तो कोठे आहे ? तेव्हां ज्ञानेशांच्या पायावर मस्तक ठेवीत चांगदेव म्हणाले, गुरूदेव, अन्य सर्व शिष्य निघून गेले पण हा एकच शिष्य आता उरला आहे. त्याचाच आपण बळी घ्यावा. चांगदेवांचे हे भाषण आणि ही स्व–समर्पण स्थिती पाहून ज्ञानदेवांना आनंद झाला. ते म्हणाले, मला हाच बळी हवा होता. उठा. चांगदेव, उठा. तुमच्या भोवतीचा पसारा आता पूर्णपणे नाहिसा झाला आहे. पासष्टीचा अर्थ तुम्हाला आता चांगला कळेल. पुढे मुक्ताबाईने त्यांना पासष्टीचा अर्थ सांगितला. तेव्हांपासून चांगदेव ज्ञानेशांचे परम भक्त बनले. कारण आता त्यांना त्या वृत्तीतून विभक्त करील असा कोणताही बाह्य पसारा उरला नव्हता. त्यांच्यामध्ये शिल्लक राहिलेला मी त्यांनी ज्ञानेशांना कायमचा देवून टाकला आणि त्यांनी आपले विभक्तपण संपविले; त्याबरोबर त्यांना भक्त हे विशेष स्वरूप प्राप्त झाले. ही अवस्था प्राप्त होणे ही फारच भाग्याची गोष्ट आहे. तसे पाहिले तर या ठिकाणी साधक अवस्था जवळ जवळ संपुष्टात येते आणि त्या अवस्थेतील सर्वप्रमुख अनुभवांचा तो धनी होतो. त्याचे हे धनीपण त्याला यापुढील पायरीवर नेते. साधक एकदा या पायरीवर आला म्हणजे त्याला मागे जातां येत नाही. त्याची नजर फक्त पुढच्या टप्प्याकडेच राहाते. या पूर्वीच्या ज्या दोन अवस्था आहेत त्यांतून साधक कोणत्याही खालच्या स्थितीपर्यंत येऊं शकेल. कारण साध्यासाठी लागणारे भांडवल ज्या अवस्थेत जमविले जाते अशा त्या दोन दशा आहेत. हे भांडवल जमण्यास वेळ लागला, किंवा या अवस्थेची अनुभूती साधकाला आली नाही तर साधक आपली साधना कदाचित सोडून देऊन अन्य अशिष्ट मार्गाचा देखील अवलंब करील. पण या दोन अवस्था पूर्णपणे ओलांडल्या म्हणजे मात्र त्या साधकाला पूर्णत्व प्राप्त होते. त्याच्याजवळ आवश्यक ते उपासना भांडवल चांगले जमा होते. आतां या पुढील अवस्थेत केवळ आपल्या हाती आलेल्या भांडवलाचा विनियोग करणे एवढेच त्या साधकाचे कार्य शिल्लक राहते.

यापुढील अवस्था म्हणजे सगुण उपासनेची अखेरची आणि सर्वश्रेष्ठ पायरी होय. या पायरीमध्ये या ' मी ' चे आणखी सूक्ष्मीकरण करावयाचे आहे. बाह्य विश्वाचा विचार करतां तो सर्व ' मी ' चा पसारा आहे. तो आटवून मीमध्ये आणून ठेविला. पण खरे सांगायचे तर मी हा देखील

[illegible] या पदावर भाष्य करताना पूज्यपाद श्रीमत् आद्य शंकराचार्य म्हणतात–मयि मनः भव । अगदी बारकाव्याने पाहता अहम् म्हणजे मी या शब्दाचा सप्तम्यन्त प्रयोग मयि असा आचार्यांनी केला आहे. परंतु मूळ श्लोकांत मात्र तसा भाव अभिप्रेत दिसत नाही. कारण अहम्‌ला विभक्ती लावून त्याचे जे स्वरूप तयार झाले त्या स्वरूपस्थितीमध्ये मन आणून ठेव असा आचार्यांचा अभिप्राय वाटतो. परंतु आपण आताच पाहिल्याप्रमाणे विभक्तिप्रत्ययशून्य अशी जी ' भक्त नावाची अवस्था आहे त्या अवस्थेचा विचार या भाष्यांतून प्रकट होतो. परंतु ही श्लोकांतील अवस्था यापेक्षां उच्चस्तर आहे. म्हणजेच विभक्तीच्या प्रत्ययांनी निर्देश करण्यासारखी नाही. परंतु गीतेचे मराठी भाष्यकार भक्तशिरोमणी ज्ञानेश्वर मात्र या श्लोकांतील अभिप्राय मोठ्या कौशल्याने आणि सहजपणे प्रकट करतात. याच पदावर त्यांचे भाष्य ' मन हें मीचि करी ।' असे आहे. मनाची अन्य अवस्था त्यांना अभिप्रेत नसल्याने मनच ईश्वर करावे हे महत्त्वाचे मार्गदर्शन ते आपल्या भाष्यांत करतात. याचाच अर्थ असा की मनाच्या ज्या अन्य अवस्था आहेत त्या अवस्थासुद्धां या ठिकाणी असतां कामा नयेत. असे मन तू मला दे किंवा असे मन ईश्वर बनव हे ज्ञानेशांचे सांगणे आहे. मनाची मी ही खूपच दूरची विचार अवस्था आहे. त्या मीच्या अलीकडे आणखी दोन पायऱ्या आहेत, त्याचाही विचार या ठिकाणी करणे कर्तव्य आहे. मन, चित्त, बुद्धी आणि अहंकार अशा एकूण चार स्थिती मानण्यांत आल्या आहेत. त्यांना पारिभाषिक नांव अंतःकरण चतुष्टय असे आहे. त्यामुळे मीच्या मागे आपणास किती जायला पाहिजे याची सहज कल्पना येईल. पण त्यासाठी या सर्वांची ओळख असणे जरूर आहे. कारण ज्ञानेश्वर महाराज जे मन ईश्वर करावे असे सुचवितात ते मन कोणते ? कां मनाच्या सर्वच अवस्था मनपणाने नांदतात म्हणून त्यांना सुद्धा ईश्वर होतां येईल ? त्याचे उत्तर नाही असे आहे. कारण मनाच्या अन्य स्थिती म्हणजे मूळच्या मनाचे तरंग आहेत. त्या मनाचा अगदी पहिला तरंग त्याला मन हीच संज्ञा आहे. दुसऱ्याला चित्त, तिसऱ्याला बुद्धी आणि चवथ्याला अहंकार अशी नावे

सर्व तरंगांचा सगता महत्त्वाचा आहे.

अशी कल्पना करा की आपली बाहेरची सर्व इंद्रिये कार्यक्षम आहेत आणि अंतर इंद्रिय जे मन तेही चांगल्या प्रकारे काम करते. अशा वेळी डोळयांनी टेबलावर ठेविलेली एक वस्तू पाहिली. (ह्या क्रियेच्या मागे मनाचा आधार आहे.) ती पाहताच आपले नेत्र ' पहाणे ' मनाकडे पाठवून देतात. मन ते स्वीकारते आणि लगेच त्या मनावर तरंग उमटतात. किंवा निराळया सोप्या भाषेत सांगायचे तर मनाची दोन शकले होतात. त्यालाच चित्त असे म्हणतात. हे दोन भाग स्वस्थ बसत नाहीत तर जन्माला येताच संवाद करण्यास प्रारंभ करतात. या तुकडयांना वेदान्तात नावे आहेत. एकाला संकल्प आणि दुसऱ्याला विकल्प असे म्हणतात. त्यांचे जे संवाद चालतात ते सर्व शब्दा शिवाय असतात. परंतु आपल्याला त्याची ओळख पटावी म्हणून आपण ते संवाद प्रत्यक्षांत काय असणे शक्य आहे ते पाहूं.

ही वस्तू काय आहे ?

चौकोनी दिसते त्या अर्थी ते पुस्तक आहे.

इतके मोठे दिसते त्या अर्थी ते धार्मिक असावे !

होय धार्मिकच आहे.

मग ती ज्ञानेश्वरी तर नव्हे ?

होय. ज्ञानेश्वरीच आहे.

मग ती दांडेकरांची की साखरे महाराजांची

दांडेकरांची.

झाले. निर्णय लागला. टेबलावर चौकोनी वस्तू आहे ती सोनोपंत दांडेकरांची ज्ञानेश्वरी आहे. संवाद अवस्था संपली. या अवस्थेला बुद्धी असे नांव आहे. निश्चयात्मिक बुद्धी असे बुद्धीचे लक्षण मागे आलेच आहे. अशा या पवित्र ज्ञानेश्वरीशी आपला संबंध असावा असे वाटते. याप्रमाणे चौथी लाट निर्माण झाली, मीचा जन्म झाला. पुढे त्या मीची क्रिया चालू झाली. या अवस्थेला अहंकार म्हणतात. याप्रमाणे जागेपणी अथवा स्वप्नात देखील अशा क्रिया सारख्या चालू असतात. म्हणजेच मनावर

सारखे तरंग उमटत असतात. हे तरंग मुळीच उमटणार नाहीत अशी मनाची स्थिती व्हायला पाहिजे. त्या निष्पंद मनाचा ठाव घेणे साधकाचे कर्तव्य आहे. पण त्याबरोबर लगेच असा प्रश्न पुढे येतो की ज्यावर जराही तरंग येत नाहीत. असे मन तरी असेल का? आणि जर असलेच तर त्याची गणना करता येईल का? कारण सर्व महात्मे असे सांगतात की मन हे अत्यंत चंचल आणि गतिमान आहे. पूर्वीच्या एका विद्वान गृहस्थाने चंचल वस्तूंची एक यादी केली आहे. त्यात त्याने देखील मनाचा पहिला क्रमांक लावला आहे.

मनो मधुकरो मेघः मानिनी मदनो मरुत् ।

मा मदो मर्कटो मत्स्यः मकाराः दशचंचलाः ।।

तरी देखील आमच्या पूर्वीच्या शास्त्रज्ञांनी मनाला निष्पंद स्थिती प्राप्त होते आणि तिची गणना देखील करता येते असे सिद्ध केले आहे. वर घेतलेल्या पुस्तकांच्या उदाहरणाचाच प्रारंभ करून म्हणायचे झाले तर हे पुस्तक असून त्याचा आपल्याशी संबंध असावा म्हणून काही कृती होत असतानाच अन्य इंद्रिये काही स्वस्थ बसलेली नसतात. त्यांचे व्यापार चालूच असतात. डोळ्यांचा व्यापार संपतो न संपतो तोच कुठून तरी एखादी गाण्याची तान कानावर येते. कान तो नाद मनापर्यंत पोहोचवितात पुन्हा मनाची दोन शकले. पुन्हा त्याचे संवाद चालू—गाणारा पुरुष आहे की बाई? हा राग सकाळचा की दुपारचा? वाद्ये आणि स्वर बरोबर लागली आहेत किंवा नाही? या सर्वांचे उत्तर येऊन गाण्यासाठी आत्मीयतेने आपण कान टवकारतो तोच स्वयंपाक घरातून एखादा तळलेला खमंग वास येतो. पुन्हा मनाचे दोन तुकडे, पुन्हा त्यांचे संवाद, निर्णय आणि तो पदार्थ आत्मीय होणे अशा क्रिया सारख्या चालू असतात. वर वर पाहता असे दिसून येईल की या सर्व व्यापारात मूळ मनाला जराही विश्रांती लाभलेली नाही. ते सारखे कार्यरत आहे. परंतु अत्यंत सूक्ष्मपणे विचार केला तर असे दिसून येईल की डोळ्यांचा विषय संपून त्या मनात दुसरा कानाचा विषय येतो, कानाचा संपून नाकाचा वगैरे प्रमाणे हे विषय येणे आणि जाणें यामध्ये असलेल्या अत्यल्प काळात हे मन निष्पंद असते. पहिल्या प्रकरणांत वेळाचे सूक्ष्म

कोष्टक नमूद केले आहे. त्याचा वापर केला तर या मनाच्या निष्पंद अवस्थेची गणना करता येईल हे अगदी निश्चित आहे. असे जे निष्पंद मन त्या मनाच्या बाबतीत ज्ञानेश सांगतात की मन हे मीचि करी। अर्थात मुखाच्या अशा या निष्पंद अवस्थेचा पूर्णपणे विचार करूनच ज्ञानेश साधकाला मोठे उत्कृष्ट असे मार्गदर्शन करतात.

अथवा हे चित्त। मन बुद्धीसहित।
माझ्या हातीं अचुंबित। न शकसी देवो ॥ १०४
तरी गा ऐसे करी। यया आटां पाहारामाझारी।
मोटके निमिषभरी। देतु जाय ॥ ५
मग जें जें कां निमिख। देखेल माझे सुख।
तेतुले अरोचक। विषयी होईल ॥ ६
जैसा शरत्कालु रिगे। आणि सरिता वोहटूं लागे।
तैसें चित्त काढेल वेगें। प्रपंचौनि ॥ ७
मग पूनवेहूनि जैसे। शशिबिंब दिसें दिसें।
हारपत अंवसे। नाहीचि होय ॥ ८
तैसे भोगा आंतूनि निघतां। चित्त मजमाजी रिगतां।
हळू हळू पांडुसुता। मीचि होईल ॥ ज्ञा. अ. १२–१०९

ज्याला अन्य विषयांचा स्पर्श झाला नाही असे मन, बुद्धी आणि चित्त जर, तू माझ्याकडे सदासर्वकाळ देत नसलास तर असे कर. दिवसाच्या आठ प्रहरांपैकी केवळ एक निमिष तू मला दे. मग असे जे जे निमिष माझ्या सान्निध्याचा आनंद घेईल तेवढ्या वेळांत त्या मनाला या विषयांबद्दल गोडी वाटणार नाही. ते त्या विषयांपासून माघारी फिरेल. शरत्काळ संपला की नद्यांचे पाणी कमी कमी होऊ लागते त्याप्रमाणे किंवा पौर्णिमेपासून चंद्र लहान होत होत आमावस्येच्या दिवशी तो जसा पूर्णपणे नाहीसा होतो त्याप्रमाणे या प्रपंच्यातून चित्त बाजूला निघेल. या विषयोपभोगांतून बाहेर निघता निघता हे चित्त माझ्यामध्ये प्रवेश करील आणि हळू हळू ते मीच होईल.

याप्रमाणे हे मन मीच होणे ही या मार्गातील सर्वांत महत्त्वाची क्रिया आहे. या पदवीपर्यंत साधकाला येण्यासाठी खूपच अवधी लागतो. अर्थात

स्वतःच्या बळावर त्याला या ठिकाणापर्यंत येवून पोहचतां येते असे मा
नाही कारण त्याला सद्गुरुच्या कृपेची फार मोठी आवश्यकता असते.

ॐकाराची ओळख करून देण्यासाठी या मागील सर्व प्रकरणे साका
रली आहेत. त्यामुळे निराळी ओळख करून देण्याची आवश्यकता नाही
ॐकार हे अक्षर म्हणून मान्य केल्यावर त्याच्या आकारापेक्षा त्याच्या
नादाची ओळख चांगली करून घेणे आवश्यक ठरेल. तसे पाहिले तर ॐका-
राचा उच्चार अवघड नाही, पण तो बरोबर करता आला की त्यांतून
प्रगतीला चांगला वाव मिळतो. ॐकाराबद्दल पुरेपूर माहिती झाल्याने
त्याबद्दल आदर निर्माण होणे स्वाभाविक आहे. तसा आदर ज्या
ठिकाणी आहे त्याच्याच हातून पुढील सर्व क्रिया घडतील. म्हणून ॐका-
राच्या उपासना क्षेत्रांतील अगदी पहिली पायरी जी ओळख ती पूर्णपणे
झाली असल्यानेच पुढल्या पायरीकडे वळणे अप्रस्तुत होणार नाही.
उपासनेची दुसरी पायरी म्हणजे ॐकाराचा जप. जप हा एक महान यज्ञ
आहे. याच प्रकरणांत मागे सांगितल्याप्रमाणे मद्याजी ही अवस्था ॐकाराच्या
जपाने प्राप्त होते. जप म्हणजे यज्ञ ही स्थिती ज्ञानेशांनी आपल्या ज्ञानेश्वरीत
अगदी स्पष्टपणे नमूद केली आहे.

नाम जपयज्ञु तो परम । बांधू न शके स्नानादि कर्म ।
नामे पावन धर्माधर्म । नाम परब्रम्ह वेदार्थे ।। ज्ञाने १०–२३३

म्हणून या यजन क्रियेची पद्धती पाहाणे प्रत्येक साधकाला आवश्यक
अशी बाब आहे या मंत्राचा जप करण्यापूर्वी तो जप अगदी प्रथम प्रथम
शान्तपणे ऐकण्याचा सराव करावा. ॐकार म्हणणारा अत्यंत शुद्धतेने जर तो
म्हणत असेल तर, आणि साधक हा प्रबल इच्छेचा असेल तर तो उच्चार
कोठून कसा होतो याचे ज्ञान साधकाला सहजपणे होते. त्याप्रमाणे त्याने
उच्चार करण्याचा प्रयत्न करावा. प्रारंभी कदाचित तो उच्चार बरोबर
येणार नाही. परंतु त्याच उच्चाराचा पुन्हा पुन्हा प्रयत्न केला तर तो लव-
कर बरोबर होतो. ॐकार हा स्वयंप्रेरक आणि स्वयंमार्गदर्शक असल्याने
तो आपले कार्य अगदी अचूकपणे करतो. त्यामुळे एखाद्या साधकाला
ॐकाराचा उच्चार करता येत नाही म्हणून अडून बसण्याचे कारण

नाही. त्या साधकाने प्रयत्नशील मात्र राहिले पाहिजे तरच त्याला यश येणे शक्य असते. या बाबतीत प्रयत्नांची जी दिशा आहे ती देखील ज्ञात असेल तर साधकाचे यश आणखी जवळ येईल. यासाठी ॐकार किमयाच्या पहिल्या भागात, पहिल्याच प्रकरणात ॐकारात समाविष्ट असलेल्या वर्णांची ओळख करून दिली आहे. त्या अक्षरांचे उच्चारही त्यात नमूद केले आहेत. त्याप्रमाणे साधकाने ॐकारात समाविष्ट असलेल्या अक्षरांचा, नंतर त्यांचा संधी करून होणारा ऱ्हस्व, दीर्घ, आणि लुप्त या उच्चार प्रकारांसहित सर्वांचे ज्ञान करून घ्यावे आणि त्याप्रमाणे उच्चार करावेत. या सर्वापेक्षां जाणत्या माणसाकडून ते जर समजावून घेतले तर कष्ट आणि काळ यांमध्ये बचत होईल.

– ० –



५

ॐकाराची निर्गुण उपासना

मागील प्रकरणावरून आपणाला असे आढळून येईल की या शरीरात प्रणयाचे खूप खोलपर्यंत बीजारोपण ईश्वरानेच केलेलें आहे. अर्थात त्या बीजाची जोपासना करण्याचे कार्य मानवाने केले तर त्यातून चांगल्या वृक्षाची निपज खात्रीने होईल. पण बीजाची जोपासना करणे म्हणजे काय? याचा जर चांगला उलगडा झाला तरच ह्याची जोपासना करता येणे शक्य आहे.

एकदां बिरबलाचे दरबारातले वर्चस्व कमी करावे म्हणून बादशहाच्या मेहुण्यानेच पुढाकार घेतला. त्याने बिरबलाबद्दलची अनेक गाऱ्हाणी आपल्या

बहिणीच्या कानावर घातली, आणि ती सर्व बादशहाच्या कानावर फुंक-ण्याचा आग्रह धरला. त्याबरोबरच बिरबलाला काढून टाकून त्या ठिकाणी आपली नेमणूक करावी म्हणूनही त्याने सांगितले. हळू हळू राणीने या गोष्टी बादशाहाला सांगितल्या. तेव्हां बादशाहाने तिला सांगितले की तू म्हणतेस तसे करायला काही माझी ना नाही. पण दरबारात कोणाही माग-साला जागा देण्यापूर्वी मला त्याची परीक्षा घ्यावी लागेल. त्या परीक्षेत जर तो उतरला तर त्याला मी योग्य तो मान देतो. या परीक्षेला राणीने संमती दिली. तेव्हां बादशाहाने सांगितले उद्या तू तुझ्या भावाला दरबारांत पाठव. मी त्याला आणि बिरबलाला एकाच वेळी एकच काम सांगतो. त्यांत जो श्रेष्ठ ठरेल त्याला दरबारात ठेऊं. राणीला ते मान्य झाले. दुसऱ्या दिवशी ठरल्याप्रमाणे राजाचा मेहुणा आला. बिरबलही दरबारात उपस्थित झाला. बादशाहाने प्रत्येकाच्या हातावर दहा दहा गव्हाचे दाणे ठेविले आणि सांगितले की याची अतीशय चांगली जपणूक करा. ज्या दिवशी मी मागेन त्या दिवशी मला माझे गहूं परत मिळाले पाहिजेत. हातात गहू घेताच दोघेही आपापल्या घरीं निघून गेले. राजाच्या मेहुण्याने एक चांदीची डबी घेतली. त्यांत कापूस वगैरे घातला आणि त्यात त्यानें ते गव्हाचे दाणे मोजून ठेवले. ती डबी त्याने आपल्या तिजोरीत पक्के कुलूप लावून बंद करून ठेवली बिरबल घरी आल्यावर त्याने एका ठिकाणी थोडीशी जमीन कुदळली. त्यांतला खडाधोंडा बाजूला केला आणि त्यात ते गव्हाचे दाणे पेरले. रोज त्याला पाणी घालण्याचें काम त्याने नोकरावर सोपवलें. चार महिन्यांनी त्यांतून चांगले शेरभर गहू उत्पन्न झाले पुढे त्याने ते एका मोठ्या शेतात पेरले. याप्रमाणे त्याने आपला उद्योग चालू ठेवला. अशाच अवस्थेत दोन वर्षाचा काळ लोटला. राजाने दोघांनाही निरोप पाठविला की आपापले गहू घेवून दरबारांत हजर व्हा. त्याच्या आज्ञेप्रमाणे दोघेही हजर झाले. बादशाहाने प्रथम मेहुण्याला विचारले, कुठे आहेत माझे गहू ? त्याने आपली चांदीची डबी काढून बादशाहाच्या समोर धरली आणि म्हणाला महाराज हे पहा आपले गहूं, असे म्हणून त्याने डबी उघडली. तो आत गहू नव्हते. ते पूर्ण किडून त्यांचे पीठ झाले होते. बादशाहाने ते

पाहिले. मेहुण्यानेही पाहिले आणि तो खालच्या मानेने उभा झाला. त्यानंतर बादशहाने बिरबलाला विचारले. तेव्हां तो म्हणाला, ' महाराज बाहेर आहेत. आत आणतां येणार नाहीत. कारण त्या दहा दाण्यांचे आता दहा पोती गहू झाले आहेत. आपण बाहेर येण्याचे कष्ट घ्यावेत आणि गाडीतली दहा पोती पाहून घेऊन ती कोठारांत जमा करण्याची आज्ञा द्यावी.' बादशहाने वा ! वा ! म्हणून बिरबलाची स्तुती केली.

या गोष्टीतला विनोद वगैरे सोडून दिला आणि केवळ राहिलेल्या तत्वाचा विचार केला तर बीजाचे रक्षण कसे करावयाचे याचा खुलासा होईल. थोडक्यांत असे की या मानवी शरीरात जी ॐकाराची सूक्ष्म बीजे विधात्याने पेरून ठेविली आहेत त्यांचा योग्य प्रकारे शोध घेऊन त्यांची वाढ करणे या प्रक्रियेला त्या बीजाची जोपासना करणे असे म्हणतात. अर्थात या बीजांचा शोध घेण्यासाठी त्याच्या भोवती अनेकविध दृश्य आणि अदृश्य विषयांचा असलेला कचरा सर्वथैव दूर करणे जरूर आहे. या बाबतीत साधकाने त्याच्या एक महत्त्वाची गोष्ट लक्षांत ठेवणे जरूर आहे की निर्गुण उपासनेच्या बाबतीत ॐकाराचे चित्र समोर नाही. तरीही त्याच प्रणवाच्या आकाराचे ध्यान केल्याने तो ॐकार या इंद्रियांच्या मुळाशी असलेल्या अंतर गोलकांना काही काळ गोचर होऊं लागतो. अशा तऱ्हेने तो गोचर होणे ही निर्गुण उपासनेच्या मार्गातील एक महत्त्वाची पायरी आहे. पण ज्यावेळी या ॐकाराच्या भोवती असणारा सर्व पसारा पूर्णपणे दूर होईल तेव्हां या इंद्रियांचे अंतर्गोलक या प्रणवाच्या तेजाने पूर्ण भरून जातील. अर्थात त्या प्रणवाचे ध्यान करतांना, केवळ प्रणवाचा उच्चार करतांना, किंवा केवळ तेज पाहतांना प्रणवाचा अनुभवाला ज्याला येईल तो निर्गुण उपासक ठरेल. कारण असे झाले तर साधक एका निराळ्याच अवस्थेत जाईल. परंतु लिहावयला किंवा समजायाला हा विषय जितका सोपा तितकाच अनुभविण्यास तो कठीणही आहे. कारण ॐकार जो उपासिला जातो तो त्याच्या आवरणासहित उपासला जातो. हे सर्व आवरण दूर करणे जरूर आहे. ही आवरणे कशी अतूट असतात याचा बोध करून घ्यायचा असेल तर स्वामी रामतीर्थांच्या चरित्रांतल्या एका प्रसंगाचा अवलंब करावा लागेल.

स्वामी रामतीर्थ एकदां टिहरी येथे होते. टिहरीचे राजपुत्र स्वामींना भेटण्यासाठी अगर त्यांच्या गोष्टी ऐकण्यासाठी नेहमी येत असत. असेच एकदां ते आले असतां त्यांनी स्वामींना म्हटले–

स्वामी मला देवाला भेटण्याची इच्छा आहे. आपण मला त्यांची भेट करून द्याल कां ?

त्याचे बोलणें ऐकून स्वामी आणि तो राजपुत्र यांच्यामध्ये जो शब्द-व्यवहार झाला तो मोठा मनोरंजक आणि त्याबरोबर उद्‌बोधकही आहे. स्वामी म्हणाले–

राजपुत्र सध्या या भारतावर कोणाचे राज्य आहे ?

इंग्रज सरकारचे.

मग त्यांच्यापैकी एखाद्या अधिकाऱ्याला तू कधी भेटायला गेला आहेस कां ?

होय, अनेक वेळा गेलो आहे.

मग भेटीच्या वेळी काय काय करावे ते सांगशील कां ?

हो, त्या ठिकाणी आपण गेलो की एका कागदावर आपले नाव लिहून तो कागद तेथील द्वारपालाजवळ द्यावा लागतो. द्वारपाल तो कागद साहेबाकडे नेऊन देतो. त्यानंतर साहेबांची मर्जी झाली आणि त्याला विश्वास वाटला तरच तो आपल्याला त्या द्वारपालाबरोबर निरोप पाठवून भेटीस बोलावतो.

छान! एका माणसाला भेटायला इतका व्याप करायला लागतो ना ? आतां देव तर सर्व साहेबांचा साहेब आहे. त्याला भेटायचे म्हणजे देखील याप्रमाणेच करावे लागेल. साधु किंवा सन्त हे देवांचे सेवक असतात. मी पण त्या देवाचा एक सेवक आहे. तू या कागदावर आपले नांव लिही आणि तो कागद माझ्याजवळ दे. मी तो देवाकडे पोहोचवितो. त्याला तुझी खात्री पटली, ओळख पटली तर लगेच तो तुला भेटीला बोलवील.

स्वामींच्या म्हणण्याप्रमाणे राजपुत्राने एका कागदाच्या तुकड्यावर आपले नांव लिहिले आणि तो कागद स्वामींच्या हाती दिला. स्वामींनी त्या कागदावर लिहिलेले नांव वाचले आणि तो कागद बाजूला ठेऊन दिला. बाजूच्या लोकांबरोबर पुन्हा त्यांच्या गप्पा सुरू झाल्या. त्यांतच थोडा वेळ

गेला. राजपुत्राने आपल्या चिठीची स्वामींना आठवण केली. स्वामींनी तो कागद हाती घेऊन त्यावरचे नांव वाचले आणि ते राजपुत्राला म्हणाले–

राजपुत्रा, ह्या कागदावर तू स्वतःचे नांव नाही लिहिलेस.

नाही स्वामी. हे नाव माझे स्वतःचेच आहे.

तुला तू कोण आहेस ते नक्की माहीत आहे ना ?

होय स्वामी. मी कोण हे मला चांगले माहीत आहे.

मग या कागदावर ज्याला तू मी म्हणतोस त्याचे नाव लिही.

स्वामी, मी माझेच नाव लिहिले आहे.

हे बघ या ठिकाणी हा एक मनुष्य उभा आहे. तो कोणाचा सेवक आहे ? जवळ उभ्या असलेल्या राजपुत्राच्या सेवकाकडे बोट दाखवून स्वामी म्हणाले.

स्वामी, हा सेवक माझा आहे.

म्हणजे ! हा सेवक म्हणजे तू नव्हेस.

नाही.

बरं तुझ्या अंगात असलेला हा अंगरखा कोणाचा ?'

माझा.

म्हणजेही तू नव्हेस.

बरं हा अंगरखा ज्याच्यावर घातला आहेस तो हा देह कोणाचा ?

माझा

म्हणजे तू नव्हेस ?

मुळीच नाही.

मग या चिठ्ठीवर जे नांव लिहिलं आहेस ते देखील तुझे नव्हे या देहाचे आहे. तू आणि तुझा देह निश्चितपणे निराळे आहेत. होय ना ?

होय.

मग या चिठीवर तू तुझे नांव लिही.

राजपुत्राने पुन्हा कागद हाती घेतला आणि त्यावर 'मी' असे लिहून तो कागद स्वामींच्या हाती दिला.

स्मामींनी त्या कागदावर लिहिलेले ते नाव वाचले आणि हंसत हंसत ते त्याला म्हणाले–राजपुत्रा, तुला व्याकरण येते का ?

हो येते.

त्या व्याकरणांत शब्दाच्या आठ जाती आहेत. त्या प्रत्येकाची व्याख्या केली आहे. वस्तूला दिलेले नाव म्हणजे नाम, नामाचा निर्देशक शब्द म्हणजे सर्वनाम, नाम आणि सर्वनाम यांचा पसारा दाखविणारा शब्द तो विशेषण अशा कांही व्याख्या तुला माहीत आहेत ?

होय स्वामी, त्या व्याख्या मी शिकलो आहे.

मग मला सांग ह्यांमध्ये ' मी ' हे काय आहे ?

' मी ' हे प्रथम पुरूषवाचक एकवचनी सर्वनाम आहे.

अगदी बरोबर, मग आतां तूच मला सांग की मी हे जर सर्वनाम आहे तर त्याचे नाम कोणते ?

स्वामींचे शब्द ऐकून राजपुत्र एकदम गप्प झाला. ते पाहून स्वामी म्हणाले राजपुत्रा, ज्याला तू मी असे म्हणतोस तो या तुझ्या देहातच कुठं तरी लपून राहिला आहे. त्याला शोधून काढ आणि त्याचे नांव या कागदावर लिही.

हे तर फारच अवघड काम आहे.

म्हणूनच सांगितले की आपण कोण, आपले नाव काय ते जोपर्यंत आपणास कळले नाही तोपर्यंत आपण ईश्वराकडे जाणार कसे ?

स्वामींच्या या शब्दांतून साधकाला आपल्या या शरीरामध्ये कोठ कोण लपले आहे त्याचा शोध घेणें शक्य होईल. हे शोधून काढून त्याच्याशी एकरूप होणे याचे नाव निर्गुण उपासना होय. यासाठीच पूर्वीच्या ऋषी-मुनींनी जो प्रत्यक्ष अनुभव घेतला त्याप्रमाणें तो अक्षरांकित केला. त्यांच्या पावलावर पाऊल टाकूनच साधकाला पुढे जाणे प्राप्त आहे. सगुण उपास-नेचा अवलंब करतांना जो ॐकाराचा आकार ज्या रंगासहित आपल्या चर्म-चक्षुपुढे ठेवला होता त्याचेच अधिष्ठान कायम ठेवून हळू हळू त्याचे आकारित अस्तित्व नष्ट करीत जाणे हेच निर्गुण उपासनेचे साध्य आहे. अर्थात आपण स्वत: आकार धारण करणारी माणसे असल्याने ॐकाराच्या आकाराचा आश्रय करूनच पण सावधपणे आपणास पुढे जावे लागेल. त्या आकारातूनच साधक निराकाराकडे कशी प्रगती करतो हें आपण नित्य करीत असलेल्या पूजांच्या माध्यमातून पाहिले म्हणजे लक्षांत येईल. आपण

आपल्या आराध्यमूर्तीची जी पूजा करतो तिचे अनेक प्रकार आहेत. अर्थात या सर्वांशी काही कर्तव्य नाही. महत्त्वाच्या पायऱ्या म्हणून चारच पूजा-प्रकारांचा विस्तार या ठिकाणी केला आहे.

(१) बाह्योपचार—

पंचोपचार किंवा षोडषोपचार हा बाह्योपचार पूजेचा एक सर्व-मान्य प्रकार आहे. पूजा कोणतीही असली तरी त्या पूजेच्या कृतीमागे श्रद्धेचा स्रोत कायम असावा लागतो. तसा तो नसेल तर केलेली पूजा किंवा उपचार म्हणजे एक भावशून्य नाटक ठरेल. श्रद्धेची तीव्रता ज्या मानाने कमी अधिक असेल त्या मानाने तिच्यापासून प्राप्त होणारें फळ कमी अधिक असतें. पूजेच्या प्रकारात मंत्र आणि विधी यांना सारखीच किंमत आहे. आपल्या उपास्याची पूजा करतांना एखादा पाहुणा घरी आला म्हणजे ज्याप्रमाणे त्याचे स्वागतोपचार केले जातात त्याप्रमाणे या प्रकारांत आपल्या देवतेचे उपचार केले जातात. आलेल्या पाहुण्याला आपण या म्हणून बोलावतो, स्वागत करतो, बसायला आसन देतो. हातपाय धुवायला पाणी देतो. नंतर खाद्य वगैरे व्यवहार घडतात. त्याप्रमाणेच या पूजेतही सर्व प्रकार करावे लागतात. अर्थात येणारा पाहुणा आपल्या किती जवळचा आहे किंवा आपल्याशी किती सलगीने वागतो त्यावर त्याचा आदरसत्कार अवलंबून आहे. त्या बाह्योप-चारात श्रद्धेचा पूर्ण भाग असतो असे मुळीच नाही. तर कित्येक वेळी लोकांनी चांगले म्हणावे किंवा लोकात प्रतिष्ठा वाढावी म्हणूनच हे उपचार केले जातात. पूजा हे निमित्त असते. या पूजेतून साधक ज्याची पूजा करतो त्याची प्राप्ती व्हावी हा त्याचा उद्देश नसतो तर या पूजेमुळे मला तथाकथित सुखाचा लाभ होईल या उद्देशाने या पूजेचा पसारा वाढविलेला असतो. याचा खुलासा करतांना ज्ञानेश म्हणतात —

परी मनीं धरूनी बुभतें । चारिजे जेवीं गाईतें ।
कां पेंव करूनी आइतें । पेरूं आईजे ।। २८५
तेवींचि पारलौकिकें । फळें वांछिजती अनेकें ।
आणि बीजे तरी भुकें । एकाही नोहे ।। २९१
ऐसे जया जें दान देणें । तो तेणेंचि गा जीवनें ।
पुढती भुंजावा भावे येणें । दीजे जे कां ।। ज्ञाने. १७-२८८

गाय दूध देईल म्हणून चारापाणी घालून पोसावे. किंवा पेव भरण्याच्या इच्छेने शेत पेरावे. त्याप्रमाणे अनेक पारलौकिक सुखाच्या लाभावर दृष्टी ठेवून दान देणे किंवा ज्याला दान द्यावयाचे त्याने, त्याच्या मोबदल्यात आपल्याला उपयोगी पडावा म्हणून दान देणे. याप्रमाणे सर्व बाह्योपचार इतर लोकांनी आपल्याला कमीतकमी चांगले म्हणावे म्हणूनच केले जातात. अशा पूजेच्या वेळी भगवंताला समर्पण करावयाचे सर्व पदार्थ इतके मौल्यवान् असतात की ते पाहाणाऱ्याने केवळ यजमानाची स्तुती करावी. ह्यामुळे त्या यजमानाला समाधान लाभते. अशा या पूजेत भगवत् समर्पणबुद्धी मुळीच नसते. भगवंतासाठी करावयाच्या प्रत्येक उपचारात 'मम'ची जाणीव कायम असते. केवळ मुखाने 'इदं न मम' असे जरी म्हटले तरी मनावर मात्र त्याची पक्की खूण होत असते. अनेक उपचार करण्याचे कार्य हात करतात. तोंड मंत्र म्हणण्याचे काम करतात पण या दोघांच्याही मागे मनाची सश्रद्ध शक्ती मात्र नसते. ते मन कुठेतरी भटकत असते किंवा अन्य व्यापारात मग्न असते किंवा त्याच वेळी पूजक विविध खुणांच्या साहाय्याने अन्य कुणाशी तरी संवाद करण्यात मग्न असतो. अशा प्रकारची पूजा साधकाला कोणत्या प्रकारचे फल देत असेल त्याची कल्पनाच केलेली बरी. अर्थात अशा पूजेतसुद्धा बाहेर धावणारे मन साधकाने मंत्राच्या तालाबरोबर उपास्य मूर्तीमध्ये स्थिर केले तर त्यांतूनही साधकाच्या प्रगतीला चांगला वाव मिळतो.

निर्गुण उपासना करण्याची इच्छा असताना केवळ ॐकाराच्या चित्रावर लक्ष केंद्रित करण्याच्या प्रयत्नाने काही दिवसानंतर समोर ॐकाराचे चित्र नसतांना देखील त्यांचे लक्ष केंद्रित होऊ शकते. अर्थात केवळ डोळ्याचा हा व्यायाम आहे. या चर्मचक्षूंनी त्याच्याकडे पाहात असता साधकाचे अन्य अवयवांचे व्यापार चालू असतील तर बाहेरून पाहणाऱ्याला मात्र हा साधक या ॐकाराच्या चित्राकडे एकटक पाहात आहे असे आढळून येईल पण त्यातला जो जाणकार आहे तो मात्र लगेच हे समजू शकेल की या चर्मचक्षूंच्या क्रियेमागे मनाच्या शक्तीचा स्रोत नाही. ते मन अन्यत्र कोठेतरी गुंतले आहे. अर्थात अशा तऱ्हेच्या साधकाला आपले साध्य गाठता येणार नाही. त्यालाच उपासनेचा बाह्योपचार असे म्हणता येईल. साधक डोळ्यांनी ॐकार पाहाण्याचे कार्य करतो त्याप्रमाणे ॐकाराचा नाद मुखाने करणे ही

..... ध्वनीचा महत्त्वाचा साधना चालू असते. हा नाद निर्माण होत असता जिव्हा आणि तो ऐकण्याचे कार्य करणारे कान यांच्या मागे मनाची शक्ती नसेल तर ते उपासनेचे केवळ विडंबन ठरेल आणि त्याचा फायदा साधकाला मिळणार नाही. यासाठी या बाह्योपचारात ॐकार चर्मचक्षूंनी पाहाणे, जिव्हेने त्याचा उच्चार करणे, कानांनी तो ऐकणे आणि तो उच्चाराबरोबर असल्याची ग्वाही मनाने देणे ही खरी उपासना होय ज्ञानेश्वर महाराज केवळ या तीनच इंद्रियांवर न थांबता सर्व इंद्रियांची उपासना एकरूप असेल तर देवाला आपलासा करणे कठीण नाही अशी एक उत्कृष्ट ग्वाही देतात. त्या ओव्यांचा अर्थ लावताना प्रत्येक पदाचा सूक्ष्म विचार केला तरच ज्ञानेशांच्या ओव्यांतून हा अनुभव प्रकटतो. ज्ञानदेवांच्या सहाव्या अध्यायाच्या प्रारंभी–

माझा मराठाच बोलु कौतुके । परी अमृतातेंही पैजा जिंके ।
ऐसी अक्षरें रसिकें । मेळवीन ॥ ज्ञाने ६–१४

अशी एक ओवी लिहितात. या ओवीचा अर्थ अगदी स्पष्ट आहे. तरी पण या पुढील ज्या ओव्या आहेत त्यांच्या अर्थाकडे पाहिले म्हणजे या ओवीच्या अर्थाबद्दल अधिक उत्कंठा लागते. त्या ओव्या अशा आहेत.

ऐका रसाळपणाचिया लोभा । की श्रवणींचि होती जिभा ।
बोले इंद्रियां लागे कळंभा । एकमेकां ॥ ज्ञाने ६–१६
सहजे शब्दु तरी विषो श्रवणाचा ।
परि रसना म्हणे हा रसु आमुचा ।
घ्राणासी भावो परिमळाचा । हा तोचि होईल ॥ १७
नवल बोलतीये रेखेचि वाहणी । देखतां डोळ्यांही पुढे लागे धणी ।
ते म्हणती उघडली खाणी । रूपाची हे । १८
ऐसी इंद्रिये आपुलालिया भावीं ।
झोंबती परि तो सरिसेपणेंचि बुझावी ।
जैसा एकला जग चेववी । सहस्रकरू ॥ २०

तसे पाहिले तर मराठी बोलणे हा विषय जिव्हेचा; किंवा कानांचा. त्या दोघां अवयवांनी आपापसात भांडणे आश्चर्याचे नाहीं. परंतु हे बोल ऐकताच असा काय परिणाम घडला की त्यासाठी सर्व ज्ञानेंद्रियांमध्ये कलह

निर्माण झाला. याचा अर्थच असा की या सर्व इंद्रियांच्या मागे जी मनाची शक्ती आहे ती प्रत्येक इंद्रियांत केंद्रित होते. मनाची सुखमयता ते मनःस्थान त्या इंद्रियांना देते म्हणून सर्व इंद्रिये सुखी होतात बोलणे हा विषय जरी मुखाचा असला तरी त्यायोगे मी अमृताला सुद्धा जिंकेन असे ज्ञानदेव प्रतिपादतात. पण हे अमृत म्हणजे पिण्याचे पेय नव्हे. स्वर्गीय अमृताबद्दल आपला अभिप्राय व्यक्त करताना ज्ञानदेव म्हणतात देवांचे अमृत म्हणजे क्षीरसागरातून उत्पन्न झालेले पेय होय. या पेयाच्या सेवनाने इंद्रादी देव अमर होतात असे म्हणतात, पण प्रत्यक्ष इंद्राची अवस्था पाहिली तर तो ब्रह्मदेवाच्या एका दिवसात चौदा वेळा जन्म घेतो आणि मरतो. असले अमरत्व ज्यायोगे प्राप्त होते ते जिंकण्याचा ज्ञानदेवांचा आग्रह नाही. त्या पेयाने या सर्व इंद्रियांना तृप्ती लाभणार नाही. पण अमृत म्हणजे भगवंत असा अर्थ केला की या सर्व ओव्या त्यांच्या आशयासह अगदी स्पष्टपणे लागतात. मन जी शक्ती या इंद्रियांना प्रदान करते ते कसे याचाही शोध लागतो आणि ती अनुभूती येण्यासाठी साधक प्रयत्नशील बनतो. थोडक्यात सांगायचे तर ॐकाराची उपासना आपल्या सर्व इंद्रियांनी करता येते. त्या त्या इंद्रियाच्या मागे अल्पशी मनाची शक्ती असली तर ते इंद्रिय उपासनेसाठी समर्थ बनते एक एक करता करता सर्व इंद्रिये हळू हळू समर्थ बनतील. ॐकाराची उपासना मग केवळ बाह्यकृतीतून न होता त्याची अनुभूती प्राप्त व्हावी म्हणून विशिष्ट तऱ्हेच्या श्रद्धेने ती केली जाईल.

अंतरोपचार

हा पूजेचा दुसरा प्रकार आहे. या प्रकारात आणि पहिल्या प्रकारात बाह्यतः तसा कोणताच फरक नाही. पूजकाच्या अवस्थेमध्ये फरक असतो. पूजक प्रत्येक उपचारात देवत्व प्रस्थापित करतो. तो पूजेसाठी फुले गोळा करतो तेव्हा त्याच्यासमोर देवाची मूर्ती असते, इतकेच नव्हे तर हाती घेतलेले फूल देवाच्या कोणत्या अवयवांना शोभा देईल याचा विचार त्याच्या मनात येतो. इतकेच नव्हे तर ते फूल भगवंताला प्रत्यक्ष वाहिल्यानंतर भगवंताची मूर्ती कशी दिसेल ? या प्रमाणे आपल्या अंतरात ती मूर्ती

पाहतो. याप्रमाणेच पूजेचे जे जे साहित्य तो जमवतो त्या वस्तूचा उपयोग देवासाठी कसा करता येईल याच विचारात तो मग्न असतो. प्रत्यक्ष पूजा करताना तो प्रत्येक वस्तमध्ये भगवन्त पाहातो. प्रत्यक्ष उपचार करताना त्यामध्ये असलेले ममत्व तो काढून टाकतो. देवानेच दिलेले पदार्थ देवाला द्यावयाचे आणि त्याची पूजा करावयाची असे त्याचे कार्य चालू असते. पूजेच्या वेळी म्हणण्यात येणारे मंत्र आणि होणारी कृती याची एकरूपता असते. कदाचित एखादा पदार्थ पूजेसाठी मिळाला नाही म्हणून त्याला त्याची कधीच खंत वाटत नाही. केवळ मंत्र म्हणून जमल्यास अक्षता किंवा नमस्कार करूनही तो त्या पदार्थाची उणीव भरून काढतो. कारण त्या पदार्थापेक्षा त्या पदार्थाच्या अस्तित्वाची आणि त्यायोगे साधावयाच्या आचाराची श्रेष्ठ भावना त्या साधकाजवळ असते. या पूजेचे फल लौकिक आणि अलौकिक अशा दोन्ही दृष्टीने चांगले असते. साधकाची उत्कंठा रोज वाढती असते. पुढे पुढे या उत्कंठतेला चांगली गति प्राप्त होते. साधक किंचित काल स्वत:ला विसरू शकतो आणि त्याची ती अवस्थाच त्याला सर्व बाजूने सुखी करण्यास कारणीभूत ठरते.

याच प्रकारे ॐकाराची उपासना करावयाची म्हणजे या जगांत निर्माण झालेला प्रत्येक आकार हा ॐकाराच्या आकाराशी किती साधर्म्य पावतो याकडे लक्ष ठेवावे. एका ॐकारांत अनेक रेषा आणि आकार अंतर्भूत आहेत. त्या सर्वांचे दर्शन प्रत्येक वस्तू, पशू, पक्षी, यामध्ये कसे घेता येईल याचा सतत विचार साधकाने केला पाहिजे. अगदी उदाहरण घेऊन बोलावयाचे तर एखादा पक्षी अंतरिक्षात भ्रमण करीत आहे त्याच्याकडे लक्ष गेले तर त्याच्या दोन्ही पंखात दडलेला ॐकार स्पष्ट होईल.

त्यामध्ये दोन पंख म्हणजे ॐकाराची वरची आणि खालची रेषा आणि डोळे हा बिंदू होय. बैलाची दोन शिंगे म्हणजे या ॐकाराच्या दोन वक्र रेषा होत झाडाचे पान घेतले तरी त्यांतील दोन सीमारेषा हा ॐकाराचा एक भाग आहे असे पाहता येईल. अशा वस्तूंच्या माध्यमातून प्रतीत होणारा ॐकार साधकाला त्याच्याशी एका सुप्त बंधनाने कायमचे बांधीत असतो. आकाराप्रमाणे नादाकडे लक्ष देणेही जरूर आहे. नाद अनेक प्रकारचे आहेत. प्रत्येक नाद ॐकाराचाच आहे याबद्दल शंका नाही. भांड्यांचा

आवाज, तंबोऱ्याचा आवाज, मोटारीचा हॉर्न, पक्षांची किलबिल, गाईचे अगर रेडयाचे ओरडणे या सर्वांच्या आवाजांत ॐकाराच्या कोणत्या नादाचे सान्नीध्य आहे यांकडे लक्ष देत राहिल्यास आपण उच्चारलेला ॐ त्या नादाशी संमीलित होतो असे दिसून येईल. या बाबतीत एक बारीकसा प्रयोग करून पाहाण्याजोगा आहे. आगगाडीतून जाताना ज्या ठिकाणी रुळाचे सांधे येतात त्या ठिकाणी चाकाचा आघात झाल्यास आवाज निर्माण होतो. गाडीची गती ज्याप्रमाणे कमी अधिक होईल त्याप्रमाणे त्या आवाजाची गती देखील कमी–जास्त होते. खट्–खट् ऽ ऽ खट् असा जो रुळांचा आवाज येतो त्या-बरोबर रामकृष्ण हरी असे म्हणण्याचा जर प्रयत्न केला तर साधकाला असे आढळून येईल की आपला आवाज आणि रुळांचा आवाज एकसंघ झाला आहे. गाडीची गती कमी झाली किंवा जास्त झाली तरी या नादाची एकरूपता कायम टिकते. त्याचप्रमाणे ॐकाराच्या नादाशी या गाडीच्या नादाचा संबंध आणला तर ॐकाराचा एक विशिष्ट प्रकारचा नाद साधकाला सुखवील. त्या नादाला अनुसरून मुखाने ॐकार म्हणण्याचा प्रयत्न साधकाने केला तर त्याला त्याचा चांगलाच लाभ होतो. अन्य वस्तूमध्ये वावरणारे साधकाचे मन एका ठिकाणी स्थिरावते. स्थिर मनामुळे साधकाला आपली प्रगती उत्तम प्रकारे करता येते. अर्थात अशा तऱ्हेने रूप किंवा अन्य वस्तूचे दर्शन घेताना त्यात ॐकार पाहाणे किंवा अनेक नादामध्ये आपला ॐकाराचा नाद मिसळणे ही गोष्ट एकदम साधत नाही तरीपण अल्पशा प्रयत्नाने थोडया काळात ती साध्य होवू शकते.

मानसोपचार

हा पूजेचा तिसरा प्रकार आहे. या पूजेमधे साधक पूर्ण श्रद्धावान असावा लागतो. कारण यात भगवंताच्या पूजेसाठी लागणारी कोणतीच साधने दृश्य स्वरूपात नसतात. इतकेच नव्हे तर ज्या भगवंताची पूजा करायची ती भगवंताची मूर्ती देखील अस्तित्वात नसते. या पूजेत बाहेरून दिसेल तो फक्त पूजक. तो देखील अगदी स्वस्थ कोणतीही हालचाल न करता आपल्या आसनावर नेत्र मिटून बसलेला परंतु या पूजकाच्या अंतरांत डोकावण्याचा

प्रयत्न केला तर मात्र तो करीत असलेल्या अनेक क्रियांचा उलगडा होईल. तो भगवंताची पूजा करीत असतो. भगवंताची मूर्ती त्याने आपूल्या मनानेच तयार केलेली असते. मनानेच तयार केलेल्या सिंहासनावर तिला तो विराजमान करतो. पूजेचे सर्व साहित्य देखील तो मनानेच निर्माण करतो. अर्थात या साहित्यनिर्मितीत ज्याप्रमाणे शुद्ध भावनेचा ओलावा असतो त्याप्रमाणे लौकिक समृद्धतेचा कळस असतो. मनातून निर्माण होणारे सर्वच साहित्य अत्यंत मौलिक असते हा साधक भगवंताला ज्या चौरंगावर विराजमान करील तो रत्नांचा असेल आणि त्याला योग्य असेच अन्य उपचारही असतील. प्रत्यक्ष पूजाविधी चालू असल तेव्हा अंतरमुखाने तो मंत्र म्हणत असतो आणि आपल्या मानसिक अवयवांनी भगवंताची पूजा करीत असतो. मंत्र आणि उपचार याचा उत्कृष्ट मेळ या पूजेत असतो. एक एक उपचार करता करता तो अत्यंत सुखावतो त्याचा तो सुखीपणा त्याच्या मुखावर विलसू लागतो. सामान्याच्या नजरेत देखील तो तेव्हाच भरतो. पूजा मनात चालते परंतु हा साधक मात्र अंतर्बाह्य आनंदाने भरून जातो. या ठिकाणी साधकाची वृत्तीच ईश्वरचरणी समर्पित झालेली असते. असा साधक ही मानसपूजा कशी करतो ह्याचा अनुभवसिद्ध दाखला ज्ञानदेवांनी आपल्या गुरूंची मानसपूजा करून ज्ञानेश्वरीत नमूद केला आहे सामान्य वाचकाला सुद्धा या ओव्यांचे अंतरंग स्पष्ट होईल इतक्या त्या ओव्या समृद्ध आहेत.

आतां हृदय हें आपुले । चौफाळुनिया भलें ।
वरी बैसवूं पाऊलें । श्रीगुरुंची ।। १
ऐक्यभावाची अंजुळी । सर्वेंद्रियकुड्मुळी ।
भरूनियां पुष्पांजळी । अर्घ्यु देवां ।।
अनन्योदकें धुवट । वासना जे तन्निष्ठ ।
ते लागलेसे अबोट । चन्दनाचें ।।
प्रेमाचेनि भांगारें । निर्वाळूनि नूपुरें ।
लेववूं सुकुमारें । पदें तियें ।।
घणावली आवडी । अव्यभिचारें चोखडी ।
तिये घालूं जोडी । आंगोळिया ।।
आनंदामोदबहळ । सात्त्विकाचें मुकुळ ।

ते उमलले अष्टदळ । ठेवूं वरी ॥
तेथे अहं हा धूप जाळूं । नाहं तेजें वोवाळूं ।
सामरस्यें पोटाळूं । निरंतर ॥
माझी तनु आणि प्राण । इया दोनी पाऊवा लेवूं श्रीचरण ।
करूं भोग मोक्ष निंबलोण । पायां तयां ॥
इया गुरुचरणसेवा । हो पात्र तयां देवा ।
जे सकलार्थ मेळावा । पाटु बांधे ॥ (ज्ञानेश्वरी अ. १५–१ ते ९)

अशा तऱ्हेने आपल्या आराध्य देवतेचे अनेकविध उपचार करतांना किती काळ निघून गेला याचे भान साधकाला राहात नाही. परंतु ज्यावेळी तो देहभानावर येतो तेंव्हां त्याच्या डोळ्यात समाधान तरळत असते. प्राप्त झालेल्या आनंदात तो निरंतर राहतो.

ॐकार उपासनेच्या बाबतीत हा ॐकार भगव्या रंगाचा आहे असे ध्यानीं आणून मनांत तो ठसविण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे. अर्थात ज्या वेळी



ॐकाराचे ध्यान करावयाचे असते तेव्हा साधकाने हा ॐकार बेंबी, हृदय किंवा भ्रूमध्य यामध्ये कल्पावा आणि त्याचे ध्यान करावे. ते जमले नाही तर

मनाने एकाग्र होऊन आपणच आपल्या हृदयाचे स्पंद जाणवून घेण्याचा प्रयत्न करावा. एकदां ते चांगले जाणवूं लागले की मग त्याला आपल्या उच्चाराची साथ द्यावी. काही काळाने असे अनुभवास येईल की वैखरीने होणारा ॐकाराचा उच्चार बंद असतां सुद्धां नाद मात्र ऐकू येत आहे ज्या प्रणवाचे ध्यान करावयाचे तो अत्यंत तेजोवान असल्याचे भासत आहे इतकेंच नव्हे तर त्या तेजाकडे पाहातांना साधकाचे मिटलेले डोळे देखील दिपतात. अगदी प्राथमिक अवस्थेत ध्यानामध्ये हा ॐकार स्थिर होणार नाही. अभ्यासाने तो स्थिर करता येऊ लागेल. याप्रमाणे प्रणवाची मानसिक उपासना साधकाला चांगल्या मार्गावर नेऊं शकते.

सूक्ष्मोपचार

मानसपूजेत जे उपचार केले जातात ते साधकाशिवाय अन्यांना समजू शकणार नाहीत. अर्थात हा प्रकार या पूजेतही आहे. पण कांही वेळा पूजकाची तन्मयता इतकी विशाल असते की त्या त्या उपचाराचे लौकिकत्व तो अन्यांच्या प्रत्ययाला आणून देऊ शकतो. मानसिक उपचार करताना मनाने कां होईना. देव आणि भक्त हे दोन्ही स्वतंत्र असतात. मनानेच निर्माण केलेल्या मूर्तीची जरी पूजा असली तरी मनाचे द्वैत त्या ठिकाणी विसरत नाही. परंतु या पूजेमध्ये ते द्वैतच राहात नाही किंवा असे द्वैत राहू नये म्हणून साधक देवाची प्रार्थना करून त्याचे सर्व अवयव स्वत: होण्याची अपेक्षा करतो. भगवंताचे डोळे, कान, नाक, वगैरे साधक स्वत:च बनतो. आणि मग तो त्याची पूजा करतो. ज्या उपचार साहित्याने पूजा करावयाची ते साहित्य आणि ज्याची पूजा करावयाची तो देव साधक स्वत:च बनतो. ही पूजा मोठी बहारीची असते. या पूजेचा सात्त्विक आनंद त्या साधकाला प्राप्त होतो तर त्यातला लौकिक भोगानंद अन्य साधकांच्या अनुभवाला येतो. साधक ज्यावेळी स्वत:च नाक बनेल तेव्हां जगांतले सगळे सुगंध एकत्रित होऊन त्या साधकाच्या जवळ येतात. हा सुगंध बाहेरून येतो. त्यामुळे त्या साधकाच्या जवळपास जे लोक असतील त्यांना तो वास आपोआप येतो. साधक ज्यावेळी डोळे बनतो तेव्हां सर्वत्र तेजाचे साम्राज्य पसरते.

कान बनेल तेव्हां सर्व ठिकाणचें नाद एकत्रितपणे ऐकू येतील थोडक्यात सांगावयाचे म्हणजे 'शिवो भूत्वा शिवं यजेत्' हें तत्त्व या ठिकाणी पूर्णपणें पाळले जाते. अशा तऱ्हेने भगवंताची पूजा करण्यात साधकाची जी तन्मयता होते ती उत्तम अवस्था होय. पण खरा साधक एवढ्यावर समाधान मानीत नाही. त्याची धाव यापेक्षां फार पुढे असते.

अशी एक आख्यायिका सांगण्यात येते की एकदां गोंदवलेकर महाराज प्रभू रामचंद्रांची याप्रमाणें पूजा करीत बसले होते. त्यांच्या मागे असलेल्या दालनांत त्यांच्या दर्शनाला आतुर असलेला साधकगण बसला होता. महाराज पूजेमध्यें इतके गढून गेले की त्यांना बाहेरच्या जगाची जराही दाद नव्हती. पूजा संपण्याच्या पूर्वी देवाला नैवद्य समर्पण करण्याचे कार्य चालू होते. बाहेरचे लोक पकवान्नांच्या वासाने आनंदून गेले. सर्वत्र जिलबीचा सुवास सुटला होता. थोड्या वेळाने महाराजांची पूजा समाप्त झाली. आरती वगैरे होऊन लोकांची पाने वाढली. पण त्यांत जिलबीचा मागमूसही नव्हता. तेव्हां लोकांनी महाराजांना नम्रपणे म्हटले की आपण नैवेद्याला जिलबीचा थाट केला होतात. सर्वत्र वासही भरून राहिला होता. पण नैवेद्याची जिलबी आम्हाला मात्र मिळाली नाही. तेव्हां महाराजांनी सांगितले आज कुठली जिलबी ? भगवंताच्या मनांत येईल तेव्हां तो तुम्हाला जिलबी देईल. तेव्हां लोक म्हणाले आपल्या देवघरांतून जिलबीचा सुगंध सुटला होता महाराजी, म्हणून आम्ही आपणांस प्रार्थना केली. काय झाले हे कळण्यास त्यांना कुठोच वेळ लागला नाही. ते म्हणाले असं झालं काय ? ठीक आहे. मी रामचंद्रानाच विचारतो. त्या दिवशी त्यांचा आनंद गगन भरून ओसंडत होता. अशाच स्थितीत ते रामचंद्राच्या पुढे बसले आणि म्हणाले, प्रभू केवळ मनाने तयार केलेल्या जिलबीचा नैवेद्य आपणास समर्पण करतांना त्याचा सुवास जर लौकिक अवस्थेत लोकांना प्रतीत होतो तर असेही कां होऊ नये ? या मनाने तयार केलेल्या पदार्थाचे सेवन आपण केलेत की आपले पोट भरेल. आपण तृप्तीची ढेंकर द्याल त्याबरोबर माझेही पोट भरले गेले पाहिजे. त्या नंतर कांहीही खाण्याची मला जरूरी भासतां कामा नये. माझी भूक संपली पाहिजे. महाराजांची ही इच्छा खऱ्या अद्वैताचा आचार आहे. हा आचार कसा होतो हा महान अनुभव ज्ञानेशांनी आपल्या गुरूंच्या भक्तिमाध्यमातून

घेतला होता. त्याचे वर्णन ते मोठ्या बहारीने करतात. या सर्वच ओव्या अतिशय चांगल्या असून अभ्यसनीय आहेत. स्थलाभावी त्या सर्व जरी देता आल्या नाहीत तरी त्यांतला काही भाग मात्र उद्धृत करणे खासच उचित ठरेल. ते आपल्या गुरुंना म्हणतात. की तुमच्या कृपेने तुमचा जो परिसर आहे तो सर्वच जर मी झालो तर आपली उपासना करताना मला मोठे समाधान लाभेल. या ओव्या पुढे दिल्या आहेत.

म्हणेन तुमचा देवा । परिवारु जो आघवा ।
तेतुलें रूपे होआवा । मीचि एकु ॥
आणि उपकरती आपुली । उपकरणें आथी जेतुली ।
माझी रूपें तेतुली । होआवी जी ॥
उपकरणजात सकळिक । तेहि मीचि होईल एकेक ।
तेव्हां उपास्तीचे कवितक । देखिजेल ॥
गुरु बहुतांची माये । परि एकलौति होऊनि ठाये ।
तैसे करूनि आन वाये । कृपे तिये ॥
श्रीगुरुंचे मन । जया देईल अवधान ।
ते मी पुढां होईन । चमत्कारु ॥
तयां श्रवणाचा आंगणीं । होईन शब्दाच्या आक्षोणि
परिसु होईन घसणी । आंगाचिया ॥
श्रीगुरूचे डोळें । अवलोकने स्नेहाळे ।
पाहती तिये सकळें । होईन रूपें ॥
तिये रसनें जो जो रुचेल । तो तो रसु म्यां होईजेल ।
गंधरूपे कीजेल । घ्राणसेवा ॥ ज्ञा. १३–४२८

हे सर्व उपचार चालू असताना त्या साधकाच्या परिसरेत असणारे जे अन्य साधक त्यांना देखील या उपचारांचा दृश्य परिणाम अत्यल्प प्रमाणांत जाणवत असतो. पण त्याना हे जाणवत नाही की हे पदार्थ या साधकाने आपल्या मनाने तयार केले आहेत. किंवा स्वतः साधकच त्या त्या पदार्थांच्या आविष्काराने भगवंताची सेवा करीत आहे. अशी साधकाची उपासना चालू असेल तर त्या त्या उपचारांचा प्रत्यक्ष परिणाम व्यवहारी जगांत साधकाला

महान योगी घेत असतात कारण योगाच्या अति श्रेष्ठ पदवीला पोहोचलेल्या योग्याच्या बाबतीत ही अवस्था अगदी सहजपणे प्रत्ययाला येते.

ॐकार उपासनेच्या बाबतीत साधकाने आपल्या शरीरांत अत्यंत सूक्ष्मत्वाने दडून बसलेल्या प्रणवबीजांचा शोध घेऊन त्यावर अहर्निश ॐकाराच्या जपाने मारा करावा. त्या योगे त्या त्या स्थानांत दडलेली सुप्त शक्ती प्रगट होईल. साधक प्रणवाने पूर्णपणे भरून जाईल. हृदयाच्या स्पंदनामुळे ज्या ज्या ठिकाणी नाडी हाताला लागते त्या त्या ठिकाणी केवळ ॐकाराचा नाद त्याला ऐकू येईल इतकेच नव्हे तर या प्रकारच्या उपासनेने साधकाच्या शरीराची फार मोठी शुद्धी होईल. अशा साधकाच्या समोर एखादा इसम आला तर साधकाला त्या इसमाच्या शरीरात कोठे विकृतपणा आहे तो तेव्हांच समजून येईल. त्याच्या दृष्टीला, नाकाला किंवा कानांना कसलाच अडथळा जाणवणार नाही. एखाद्या माणसाने आपला स्वतःचा फोटो पाहिल्याबरोबर त्यांत काय उणीवा आहेत ते असे तो सांगू शकतो त्याप्रमाणे अशा अवस्थेला पोहोचलेला साधक प्राण्यांच्या शरीरांत कोठे काय उणे आहे अगर अधिक झाले आहे हे तो अगदी सहजपणे सांगू शकतो

साधक या दशेला पोहोचला की त्याचे सर्वश्रेष्ठत्व अबाधित राहाते. या अवस्थेमधला नित्यपणा त्याला ईश्वरसान्निध्याचा लाभ वेगाने करून देतो. ही निर्गुण उपासना अत्यंत श्रेष्ठ आहे हे जरी खरी असले तरी सगुण साकार असलेल्या साधकाला या पायरीवर येण्यासाठी फार काळ घालवावा लागतो. तरी देखील प्रणवाच्या उपासनेत साधकाला येणारे अनुभव इतर उपासनेपेक्षा अधिक द्रुत गतीने येतात. निर्गुणाची उपासना करणाऱ्या साधकांना निर्गुण म्हणजे काय हे सांगताना सगुणाचा आश्रय करावा लागतो.

शून्य याची व्याख्या सांगायची झाली तर अशी सांगावी लागेल की ज्याला लांबी रुंदी नाही असा एक आकार पण असा आकार जर समजावून द्यावयाचा असेल तर केवळ शब्दांच्या कक्षेत तो स्पष्ट करतां येत नाही. हेच उदाहरण ज्ञानदेवांनी आपल्या एका ओवीत सांगून द्वैत आणि अद्वैत अवस्था म्हणजे काय याचाही मनोवेधक उलगडा केला आहे.

शून्य जें दावावें जाहालें । तें बिंदुले वाहिजे एक केलें ।

शून्य दाखवायचें असेल तर ज्याला सीमा आहेत असे एक बिंदु काढून दाखवावे लागते. त्याची माहिती सांगून मग असे सांगावे लागते या बिंदुल्याच्या किंवा वर्तुळाच्या मर्यादा काढून टाकल्या तर जे वर्तु प्रत्ययाला येईल त्याला शून्य असे म्हणतात. याचाच अर्थ असा की निर् णाची उपासना करताना प्राथमिक अवस्थेत सगुणपणाचा आश्रय करा लागतो. त्यातूनच निर्गुण उपासनेची पदवी प्राप्त होते. सामान्य साधका सुद्धा या पायरीवर येता यावे म्हणून ॐकाराला, प्राकृतिक आकार, ना तेज यांच्या सीमा घालून तो त्याच्या हाती दिला आहे. त्यांचा यथायो विनियोग करून कार्यभाग संपताच त्या सीमा पुसून टाकाव्या आणि प्र वाच्या निर्गुण उपासनेच्या आनंदात साधकाने अखण्ड अवगाहन करावे.

—:०:—



६

ॐकार साधना

भगवंत निर्गुण आणि निराकार आहे आणि तस्य वाचक प्रणवः हा देखील तसाच निर्गुण निराकार आहे. नामाप्रमाणें आकृती किंवा गुण पाहिजेत असा नियम मानवांच्या बाबतीत जरी अपवादानें प्रत्ययाला येतो तरी भगवंताच्या बाबतीत मात्र नाही. कारण नांव त्यांच्या रूपाशी आणि गुणाशी सम असेच आहे. जरा निराळ्या शब्दांत सांगायचे तर भगवंताचे जे नाव किंवा राशीनाव आहे ते त्यांच्या रूप गुणाशी सदृश्य आहे. परंतु त्यांची अन्य नावे मात्र त्यांच्याशी संपूर्णतया सदृश अशी नाहीत. भगवंत स्वतः निर्गुण निराकार असल्यानें त्यांना कशाचाही स्पर्श होत नाही. श्रीमत् भगवद्गीतेत आत्म्याचे जे वर्णन आले आहे तेच सर्वस्वी भगवंतांचे आहे.

ज्ञानेश्वर महाराज ते आणखी स्पष्टपणे सांगतात.

> हा अनादि नित्यसिद्धु । निरुपाधि विशुद्धु ।
> म्हणऊनि शस्त्रादिकीं छेदु । न घडे यया ॥
>
> हा प्रलयोदकें नाप्लवे । अग्निदाहो न संभवे ।
> एथ महाशोषु न प्रभवे । मारुताचा ॥
> अर्जुना हा नित्यु । अचलु हा शाश्वतु ।
> सर्वत्र सदोदितु । परिपूर्ण हा ॥
> हा गुणत्रयरहितु । व्यक्तीसी अतीतु ।
> अनादि अविकृतु । सर्वरूप ॥ २–१५०

अशा तऱ्हेच्या भगवंताचे नांवही त्याला साजेसे असले पाहिजे. म्हणजेच ज्याला कशाचाही स्पर्श होत नाही असेच असले पाहिजे. विष्णु-सहस्रनामांतील प्रत्येक नांव घेतले तरी त्याला विभक्ती प्रत्यय किंवा शब्दयोगी अव्यये जोडली जातात आणि त्यापासून निर्माण होणारा शब्द भगवंताशी अभेदपणे नांदत नाही. नामाला विभक्ति प्रत्यय लागला की शब्दाचे मूळ स्वरूप बदलते आणि ते मूळ नामापासून भिन्न असल्याचे प्रत्ययाला येते. याचे कारण एकच की ही सर्व नावे भगवंताना दिलेली आहेत. त्यांचा बराचसा उपयोग स्तोत्र म्हणून केला जातो. याचाच अर्थ असा ही नामे म्हणजे भगवंताला त्याच्या लीला किंवा पराक्रमावरून ओळखण्यासाठी केलेली खूण आहे वासुदेव–वासुदेवाचा पुत्र, माधव मा म्हणजे–लक्ष्मी–धव म्हणजे पती–लक्ष्मीचा पती तो माधव याप्रमाणे सर्व नामांच्या पाठीमागे भगवंताची कीर्तिप्रभा गोचर होते. सामान्य माण-साला सुद्धां भगवंतांच्या या नावाचा खुलासा अगदी सहजपणे होईल. या नावांनी भगवंताला हाक मारली तर तो 'ओ' देणार नाही असे नाही पण त्याला अधिक कालावधी लागेल. त्यापेक्षा त्याला खऱ्या नावाने हाका-रले तर ते भगवंताला देखील अतिशय जवळचे वाटेल. भगवंताची जी अनेक नावे आहेत त्यावरून भगवंताच्या खऱ्या स्वरूपाचे दर्शन होणार नाही, ज्यावेळी ते नाव आपण होऊन मीनावते तेव्हाच देव-भक्तांचा मिलाफ होतो. ही नामाची अडचण दूर करणे हे [illegible]

' भगवंताच्या ज्या नावाला विभक्ति प्रत्यय किंवा शब्दयोगी अव्यये यांचा स्पर्श होत नाही असे जर भगवंताचें कोणते नाव असेल तर तें केवळ ' ॐ ' एवढेच आहे. ॐकाराला ह्यामुळेच खरे महत्त्व प्राप्त झाले.

भगवन्नामाचा जप करणे ही साधनेची सर्वात सोपी क्रिया होय. किंवा भगवंताचे सान्निध्य साधण्यासाठी ज्या नवविधा भक्तींचा उल्लेख श्रीमते भागवतांत केला आहे त्यात कीर्तन ही एक महत्त्वाची आणि अगदी सामान्य माणसास सुद्धां आचरतां येईल अशी भक्ती आहे. या भक्तीच्या बाबतीत फारशी बाह्य पथ्ये नाहीत. त्यामुळे वेळ, स्थळ आणि स्थिती यांचा विचारही न करता भगवंत नामांचा अखण्ड उच्चार करावा असे आमचे महान अनुभवी सन्त सदैव सांगत असतात. ज्ञानेश्वर महाराज अशा अखण्ड जपसाधनेला यज्ञाचे महत्त्व देतात.

> नामजपयज्ञु तो परम । बांधू न शके स्नानादि कर्म :
>
> नामे पावन धर्माधर्म । नाम परब्रह्म वेदार्थे ।। १०—२३३

इतकेच नव्हे तर भगवंताचे अस्तित्व देखील अशा नामघोषस्थळी असते. श्रीमत् भागवतांत नारदांनी विचारलेल्या प्रश्नाला उत्तर देताना भगवंतांनीच आपण अशा नामघोषस्थळी असल्याचे स्पष्ट केले आहे.

> नाहं वसामि वैकुण्ठे योगिनां हृदये रवौ ।
>
> मद्भक्ता: यत्र गायन्ति तत्र तिष्ठामि नारद ।।

हाच भगवंताचा मानस ज्ञानेश आपल्या ज्ञानदेवीत सांगतात :

> तो मी वैकुंठी नसे । वेळ एक भानुबिंबीही न दिसे ।
>
> वरि योगियांचीही मानसें । उमरडोनि जाय ।।
>
> परि तयांपाशीं पांडवा । मी हारपला गिंवसावा ।
>
> जेथ नामघोषु बरवा । करिती माझा ।। ९ ७. ८.

श्रद्धावंत आणि साधक यांना भगवंताने अशा तऱ्हेने आपले रहाण्याचें ठिकाण आणि त्या स्थळाकडे येण्याचा सोपा मार्ग सांगितला आहे. याच सामग्रीवर सामान्य साधकाने वाटचाल करायला हरकत नाही. ही वाटचाल करताना ॐकाराचा आश्रय केल्यास त्याचे फळ विशेष जलद प्राप्त होते. म्हणून याच नामाचा घोष करणे उचित ठरेल

ॐकार म्हणण्याच्या अनेक पद्धती आहेत. या सर्वच पद्धती या ठिकाणी विस्तृतपणे सांगता येतील असे मुळीच नाही. तरीपण त्यांतल्या अत्यंत महत्वाच्या पद्धतीचा विचार मात्र येथे केला आहे. ॐकाराचे प्रमुख उच्चार म्हणजे ऱ्हस्व, दीर्घ, आणि प्लुत. हे तीन उच्चार म्हणजे काय ? ते म्हणावेत कसे याचे स्पष्टीकरण पूर्वीच्या भागांत आलेले आहे. तरीपण त्याचा उल्लेख पुन्हा केल्यास ते योग्यच ठरेल. कोंबड्याचे आरवणे ध्यानी आणल्यास त्या तीनही उच्चारांची माहिती लवकर होईल. तो आरवतांना कुकू ऽ कू ऽऽ असे ओरडतो. या त्याच्या ओरडण्यात तीनही उच्चारांचा समावेश आहे. यातील पहिल्या कु चा उच्चार ऱ्हस्व आहे. दुसरा दीर्घ आहे तर तिसरा प्लुत आहे. हे तीनही उच्चार साधकाने स्वतंत्रपणे करून पाहावेत. या उच्चारामध्ये फारसे अवघड असे काही नाही. थोड्याशा प्रयत्नाने त्यात चांगले यश येईल. एकदां हे उच्चार समजले म्हणजें ॐकाराचे अन्य उच्चार समजण्यास कठीण जाणार नाहीत.

ॐकारामध्ये अ, उ, म् आणि अर्धचंद्रासहित एक अनुस्वार यांचा समावेश आहे. या तीनही अक्षरांचा उच्चार अगदी प्रारंभी स्वतंत्रपणे करून पाहावा. अ हा कंठातून उच्चारावा. त्याला जिभेचा उपयोग नाही. उ हा ओष्ट्य वर्ण आहे. पण त्यासाठी ओठाची उघडझाप न होतां तोंड चंबूच्या तोंडासारखे करून त्यांचा उच्चार करावा. शेवटी म् आहे. चंबूप्रमाणे केलेले ओठ एकदम मिटले की म् चा उच्चार आपोआप साधतो. या तीनही अक्षरांची उच्चार स्थानें चांगली समजली की ॐकाराचा उच्चार सोपा होईल. संस्कृत भाषेचा असा नियम आहे की शब्दांचा किंवा अक्षरांचा ज्या ठिकाणी संधी होतो त्या ठिकाणी तो अवश्य केला पाहिजे. तसे न करता संस्कृत बोलणे श्रेष्ठसम्मत आणि व्याकरणशुद्ध नाही. म्हणून ज्या ठिकाणी शक्य आहे त्या ठिकाणी संधी केलाच पाहिजे. या नियमाप्रमाणे ह्या सर्व अक्षरांचा संधी करून तो उच्चारला म्हणजे ॐकाराचा उत्तम उच्चार होतो. अ + उ = ओ होतो. या ओ मध्ये म् मिसळत नाही तो फक्त त्याचे सानिध्य स्वीकारतो. त्यामुळे ओम् असे होते. परंतु या अक्षर समुदायात एक अनुस्वार आहे. त्याचेंही उच्चारण या संधीमध्ये एकरूप करावे म्हणजे

हा उच्चार ओंम् असा होतो. ॐकाराचे विशिष्ट महत्व लक्षात घेवून आणि इतर सर्व अक्षर समुदायांपेक्षा त्याचे स्थान निराळे असल्याचे दाखविण्यासाठी तो स्वतंत्रपणे लिहिण्याची पद्धत अवलंबलेली आहे. हे करताना त्यामध्ये समाविष्ट असलेल्या तीनही अक्षरांचा काही काही भाग घेण्यात आला आहे.

ᑐ हा 'अ' चा अंश
◡ हा 'उ' चा अंश
ᔕ हा म् चा अंश
◡̇ हा संपूर्ण अनुस्वार

या सर्व अंशाचे मिळून 'ॐ' असे अक्षर मान्य करण्यांत आले. ॐकार लिहिण्याच्या अनेक पद्धती रूढ आहेत.

उँ, उ॰, ॐ, ओं, ओम्, ओऽम्, ओ३म्.

अशा कांही पद्धती आजही रूढ आहेत. परंतु या सर्वात श्रेष्ठ अशी पद्धत म्हणजे 'ॐ' असा लिहिणे होय. बाळबोध वर्णमालेचा हा विशेष आहे की त्याप्रमाणे अक्षर जसे लिहिलेले असेल त्याचप्रमाणे त्याचा उच्चार करावयाचा असतो. या नियमाला अनुसरूनच ॐ चा उच्चार कर्तव्य आहे.

अक्षरांचा उच्चार वाणीने केला जातो. अशा वाण्या चार प्रकारच्या आहेत. त्या सर्वत्र वाण्यांतून या ॐकाराचा उच्चार होतो. साधकाने उच्चार करताना प्रारंभी वैखरीने आणि मोठ्याने करून पाहावा. जिव्हा किंवा वैखरी ही अत्यंत स्पष्ट अशी वाणी आहे. या वैखरीने उच्चार करताना न्हस्व, दीर्घ, आणि प्लुत हे तीनही प्रकार म्हणावेत. हे उच्चार म्हणता साधकाला असे आढळून येईल की, जिव्हेने उच्चार करताना अधिक मोठा उच्चार झाला तरी त्यायोगे श्रम अधिक होतात. मन थकले नाही तरी शरीर मात्र लवकर थकते. याचाच अर्थ असा की, यामुळे शरीरावर ताण

... किंवा त्याचे शरीराला ओझे वाटते. तो जप मनापासून केला ... नाही. अगदी सुरवातीला आपण त्याच्या अर्थाकडे कितीही लक्ष पुरविले तरी पुढे मात्र ते लक्ष राहात नाही. ते विचलित होऊ लागते. त्यामुळे साधनेत व्यत्यय निर्माण होतो. परंतु अमुक इतका आपला जप झाला पाहिजे असे साधकाचे लक्ष ठरलेले असल्याने साधक आपल्या शरीराशी हटवादीपणा करून यंत्राप्रमाणे मनशून्य जप करतो. साधनेला अशा जपाची गरज नाही. त्यापेक्षा सहजपणे होईल तितकाच जप आवश्यक आहे.

याप्रमाणे वैखरीने जप करता करता हळूहळू हा जप जिव्हामूलाकडे कसा ढकलता येईल ते पहावे. जीभ आणि कंठ याच्या मधले स्थान म्हणजे जिव्हामूल होय. या ठिकाणी होणारा उच्चार किंचित् घोगरा अस-ल्याचे साधकाला जाणवेल. तशाच स्थितीत हा उच्चार अधिक नेटाने म्हणण्याचा प्रयत्न करावा. काही दिवसांतच हा मंत्र या ठिकाणी चांगल्या प्रकारे म्हणता येऊ लागेल. वैखरीने जप करीत असतां शरीराला जो थकवा येतो तो या ठिकाणी कमी होईल. जपाचा काळ आणि संख्या यामध्ये हळूहळू वाढ होईल. इतकेच नव्हे तर या ठिकाणी उच्चार करताना एक विशेष प्रकारचा आनंदही प्राप्त होईल.

जिव्हामूलाच्या ठिकाणी हा जप चांगला करता येऊ लागला की, साधकाने कंठाकडे जाण्याचा प्रयत्न करावा. कंठ ही कोणत्याही जपाची खरी वाणी होय. पुढे वैखरी राम आधी वदावा । या स्वामी समर्थ राम-दासांच्या उक्तीचा आश्रय केला की याचा उलगडा चांगला होईल. वैखरी म्हणजे जीभ. ती तशीच पुढे ठेवावी आणि त्या पूर्वीच्या वाणीमध्ये म्हणजे कंठांत हा जप करावा असे स्वामीचे अनुभवाचे सांगणे आहे. त्यामुळे असे म्हणावयास हरकत नाही की कंठामध्ये ॐकाराचा जप करतां येवू लागला की मनुष्य साधक बनतो. ही साधकाची प्राथमिक तयारी आहे. जोपर्यंत कंठांतून ॐकार म्हणता येत नाही तोपर्यंत ॐकाराची खरी स्पंदने आणि तीव्र गतिमानता–साधकाला ज्ञात होत नाही. या कंठांत जो उच्चार होतो तो पेटीच्या स्वराच्या माध्यमांतून समजून घ्यावयाचा तर त्याला खर्ज असे म्हणतात. हा खर्जातला उच्चार तसा विचार केल्यास अवघड आहे. कारण यामध्ये सर्व मूलस्वरांचा मिलाफ असतो. एकदा हा खर्ज चांगल्या

प्रकारे लावता आला की गायकीमध्ये पुढील स्वरांची रचना गायकाच्या स्वाधीन असते. त्याप्रमाणे सजीव जप करण्याचा प्रयत्न यशस्वी झाला की ॐकाराच्या पुढील कोणत्याही गती त्याला आत्मसात करता येतात. इतकेच नव्हे तर त्या उच्चाराच्या योगे देहावर उत्कृष्ट नियंत्रण राहते. या जपामध्ये शारीरिक अवयवांचा अगदी किंचित् उपयोग केला जातो. त्यामुळें पूर्वी जे शरीर थकत असे ते न थकतां ताजेतवाने राहते. कितीही जप केला तरी त्यामध्ये शारीरिक अडथळा मुळीच होत नाही. जपाची गती त्यामुळे वाढते आणि संख्येच्या दृष्टीने देखील हा जप भरपूर होतो. मागील दोन्ही उच्चारांपेक्षा या उच्चाराचा नाद कमी आहे याची जाणीव साधकाला ताबडतोब होईल. पण साधकाने हे ध्यानात ठेवावे की याच ठिकाणी न थांबता हा उच्चार नाभिकमलाच्या दिशेने आणखी आंत आंत न्यावयाचा आहे. हा उच्चार जितक्या प्रमाणांत नाभिकमलाकडे जाऊ लागेल त्यामानाने त्याचा उच्चार आणि नाद अधिकाधिक सूक्ष्म होत जाईल. ज्यावेळीं हा उच्चार पश्यंती वाणीमध्ये येईल तेव्हां तो फक्त साधकालाच ऐकू येऊ शकेल. अन्यांना त्याचा नाद ऐकू येणार नाही. या नादाचे परिणाम म्हणजे शरीराच्या अतिशय सूक्ष्म अवयवामध्ये निर्माण होणारी स्पंदने. या स्पंदनाचे ज्ञान साधकाला होते. त्याचप्रमाणे साधकाच्या शरीराला जर कोणी स्पर्श केला तर त्याला देखील त्याचा बोध होतो. परंतु ॐकाराचा उच्चार मात्र ऐकू येत नाही. पुढें नाभिकमलाकडे हा उच्चार गेला की साधकाला सुद्धा तो उच्चार–नाद समजणार नाही. परंतु नादाची जी स्पंदने निर्माण होतात ती मात्र साधकाला चांगल्याप्रकारे अनुभवावयास मिळतात. अन्य साधकांना त्याचा परिणाम जाणवत नाही. या ठिकाणी साधक येऊन पोहोचला म्हणजे ॐकाराच्या उच्चाराच्या योगाने निर्माण होणाऱ्या कोणत्याही नादाचे स्वरूप त्याच्या अवाक्यांत राहाते. सूक्ष्मातिसूक्ष्म असे नाद किंवा त्या नादांची कालमर्यादा या दोहोमध्ये कमी अधिक स्थिती निर्माण करण्याचे सामर्थ्य साधकाच्या अंगी येते. हे सामर्थ्य अंगी आले की साधकाला आपल्या उपासनेचा खरा आनंद प्राप्त होतो. या ठिकाणी शरीर अथवा मन या दोहोंचाही फारसा संबंध येत नसल्याने शरीर मुळीच थकत नाही. उलट ते अधिकाधिक कार्यक्षम होऊ लागते. जी स्थिती शरीराची

तीच मनाची देखील असते. वेगवान मनाचा वेग पूर्णपणे मंदावतो आणि साधकाला खऱ्या अर्थाने विश्रांती प्राप्त होते.

ॐकाराच्या जपासाठीं काही पथ्यांचा अवलंब केला तर त्याचा परिणाम साधकाला लवकर दिसू लागतो. अर्थात् भगवंताचे नाव अत्यंत पवित्र असल्याने ते कोठेही घ्यावे असे असले तरी विशिष्ट शुचितेमध्ये त्या नामघोषाने भर पडते. जपापासून लौकिक अथवा अलौकिक अशी जी फळे दोन वर्षांनी मिळतील ती या शुचितेच्या सान्निध्यांत वर्षाच्या आतच गोचर होऊ लागतील. केवळ यासाठीच काही पथ्यांची जरूरी आहे.

सर्व बंधनात शुचितेला फार मोठी किंमत आहे. स्थळ, आसन परिसर देह, देहांतर्गत अवस्था आणि उच्चार इतक्या तऱ्हेच्या शुद्धतेचा साधकाने जरूर विचार केला पाहिजे. या सर्वांचा खुलासा पूर्वीच्या भागात केला आहे ती द्विरुक्ती न करता एका खोलीच्या जगांत जगणाऱ्या साधकाने याचा अवलंब कसा करावा याचाच विचार या ठिकाणी अधिक केला आहे. एका खोलीच्या सांसारिक जीवनांत असंख्य अडथळे असतात. तरी पण उपासना एकदां करावयाची ठरली आणि ती पूर्ण श्रद्धेने करावयाची ठरली म्हणजें मार्ग आपोआप सांपडतात. परंतु काही अशा नैसर्गिक अडचणी आहेत की त्या कोणत्याही प्रकारे टाळता येत नाहीत. त्यांतल्या त्यात विशेष महत्वाची अडचण म्हणजें स्त्रियांच्या मासिक धर्माची. आजच्या जीवनांत याचा फारसा कोणी विचार करीत नाही. परंतु उपासनेच्या दृष्टीने तो एक प्रखर अडथळा आहे यात शंका नाही. यासाठी साधकानें फक्त एवढेच करावे की ज्यावेळी अशी अडचण उद्‌भवेल तेव्हा चार दिवस आपले उपासना कार्य पूर्णपणे बंद ठेवावे. किंवा स्नान झाल्याबरोबर अन्य कोणत्याही वस्तूला जराही स्पर्श न करता किंवा साधकाने स्वतःला अन्य कोणाचा स्पर्श होणार नाही अशी खात्री करून घेऊन शान्तपणे आपली नित्य साधना पार पाडावी. पण ते जमणार नसेल तर मात्र साधकाने आपली साधना चार दिवसपर्यंत खंडित करावी. कित्येक वेळी आपली साधना पूर्ण होईल अशी जागा शेजाऱ्यांच्या कृपेने मिळत असेल तर उत्तमच. त्याचा पुरेपूर उपयोग साधकाने करावा. थोडक्यात म्हणजे आपल्याला विकृतीचा स्पर्श

होणार नाही याची काळजी साधकाने मुद्दाम घ्यावी. स्त्रीसाधकांनी देखील या चार दिवसांत आपली साधना बंद ठेवावी. इतकेच नव्हे तर चार दिवसानंतरहि जर त्रास होत असेल तरीही साधना बंद ठेवावी. कित्येक वेळी असेही होण्याची शक्यता आहे की दुसऱ्या दिवसानंतर त्रास बंद होतो. अशा वेळी पुढचे दोन दिवस थांबावे. त्रास थांबला म्हणून ती स्त्री उपासनेस योग्य झाली असे नव्हे.

साधकाने साधनेच्या वेळी जे कपडे वापरायचे त्यांत कटिबंधनाला महत्त्व आहे. त्याबरोबर पुरुषांचश्या बाबतीत लंगोटी अगर लंगोट नेसणे अगत्याचे आहे. ते नसेल तर सकच्छ नेसावे. एवढीच सूचना आहे. कटिवस्त्राशिवाय अन्य कपडे न घातल्यास चांगले. परंतु असतीलच ते ढिले करावेत. स्त्रियांच्या बाबतीत उरोज बंधने किंचित सैल करणे जरूर आहे. कपडे खूप घट्ट असतील तर या ॐकाराच्या उच्चाराबरोबर आतील स्नायूंना जे प्रसरण लाभते ते पूर्णपणे न मिळाल्यानें क्वचित त्रास होण्याची शक्यता असते.

साधकाने आपले आसन स्वतः निवडावे. जे आसन चालले असता आपली उपासना पूर्ण होईपर्यंत मांडी हलवावी लागणार नाही इतकेच नव्हे, तर तें आसन सुसह्य होईल असे कोणतेहीं आसन निवडावे. पद्मासन, स्वस्तिकासन किंवा सहजासन घालावे. बसायला पाट घेऊ नये. आसनावर ताठ बसावे. पोक काढून बसल्यास ॐकाराच्या उच्चाराचे परिणाम सर्व शरीरभर सारखे होणार नाहीत. यासाठी साधकाने अभ्यासपूर्वक प्रयत्न करून ताठ बसावे. हात कसेही ठेवले तरी चालतील. फक्त हाताच्या बोटाची टोके जमिनीकडे होणार नाहीत एवढीच दक्षता घ्यावी. जपाच्या पूर्वी आचमनाची जरूरी आहे. (त्याबाबत ॐकार किमया भाग १ पान १०५ वर खुलासा केला आहे.)

ज्या ठिकाणी बसावयाचे त्या ठिकाणी साधकाने आपल्या डोळ्यांच्या समोर साधारणपणे दीडहात लांबीवर केशरी किंवा भगव्या रंगाचे ॐकाराचे चित्र ठेवावे. त्याच्याकडे आपली नजर ठेवून साधकानें आपल्या पसंतीप्रमाणे कोणताही ॐकाराचा उच्चार निवडावा आणि त्याप्रमाणे उच्चार करण्यास प्रारंभ करावा. हा जप केवळ स्वतःलाच ऐकू येईल अशा तऱ्हेने

अगदी लहान आवाजात म्हणावा. कंठाने जप केल्यास हे कार्य आप
साधते. ॐकाराचा उच्चार करताना जीभ उपयोगात आणू नये. स्वस्थ
बसतां किंवा झोपलो असतां आपली जीभ कुठे असते? याचे साध
निरीक्षण करावे आणि जीभ त्याच अवस्थेमध्ये ठेवून ॐकार म्हणणे
करावे. कदाचित जीभ खूप हलते असे वाटले तर जिभेचे टोक खाल
समोरच्या दातांच्या हिरडीच्या मुळाशी स्पर्श करून ठेवावें. अभ्यासा
जीभ स्वतंत्रपणे राहू शकेल. ओठांची हालचाल होईल, ती होऊ
तिला प्रारंभी प्रतिबंध करू नये. जप मोजू नये. प्रारंभीच्या काळात हा
केवळ १० मिनिटेच करावा. अधिक करण्याचा मोह झाला तरी तो
दूर सारावा.

हा ॐकार जप करतांना अधिक सोपे जावे म्हणून साधकाने
श्वासांत विशिष्ट जप करावा असा संकेत आहे. सामान्यपणे

ऱ्हस्व	एक श्वासांत	८ वेळां
दीर्घ	,,	४ ,,
प्लुत	,,	२ ,,

याप्रमाणे ॐकार म्हणावा. जप चालू असताना साधकाने श्वासाक
लक्ष देण्याची जरूरी नाही. बोलतांना मध्ये आपण श्वास घेतो. त्याक
आपले ज्याप्रमाणे लक्ष नसते त्याप्रमाणेच या ठिकाणी देखील श्वासाक
लक्ष देणे अगत्याचे नाही. ८, ४, २ याप्रमाणे ॐकार म्हणताना दम लाग
की किंचित थांबून पुन्हा म्हणणे सुरू करावे. श्वासाकडे मुद्दाम लक्ष देण्या
प्रयत्न केला तर ॐकार जपात एक प्रकारचा अडथळाच निर्माण होई
या ठिकाणी देखील श्वासाचा मुळीच विचार करू नये, साधकाने फ
आपल्या उच्चाराकडे लक्ष ठेवावे. अन्यथा साधकाच्या मनांत गोंधळ निर्मा
होईल.

ॐकार म्हणण्यास प्रारंभ करण्यापूर्वी म्हणजे आचमन झाल्याबरोब
एक न्यूस म्हणावा. न्यूस म्हणजे पहिल्या प्रथम, ४, ८, १२ किंवा १
वेळां ऱ्हस्व ॐकार म्हणून त्याला जोडून एक प्लुत म्हणावा. अर्थात हे स

कार्य एकाच दमात आणि एकाच वेळी करावयाचे आहे. हे म्हणतांना घाई मुळीच करू नये. ऱ्हस्व ॐकार जितके वेळा म्हणता येईल तितके वेळाच म्हणावा. आठ वेळा म्हणावयाची शक्ति असतां १२ किंवा १६ वेळा म्हणण्याचा आग्रह धरू नये. त्यामुळे फायदा होण्याऐवजी तोटाच होतो. पुढच्या ॐकार जपावर देखील त्याचा परिणाम होतो. म्हणून सहजपणे तो म्हटला गेला पाहिजे. ह्या त्रूख उच्चाराने साधकाच्या जीभ, कंठ, हृदय आणि नाभी या ठिकाणी असलेल्या नाडी वाण्यांना विशेष तऱ्हेची चेतना प्राप्त होते. त्यांच्या बरोबरच शरीरात जे ज्ञानतंतू आहेत त्याच्यावर या उच्चाराचे स्पंद आदळून ते देखील चेतनामय होतात. त्यामुळे साधक पुढच्या सर्व उपासनेस सतत ताजा राहतो.

ॐकाराचा उच्चार करीत असतां आपली नजर समोर ॐकाराच्या चित्रावर स्थिर करण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे. अर्थात तो एकाएकी साध्य होत नाही. या ठिकाणी साधकांना अशी शंका निर्माण होईल की याॐकाराकडे पाहावयाचे म्हणजे ॐकाराच्या निश्चित कोणत्या भागावर नजर ठेवायची प्राथमिक अवस्थेत संपूर्ण ॐकारच पाहण्याचा प्रयत्न करावा. कांही काळाने त्याला यश येईल परंतु पाहाण्याची क्रिया केवळ चर्मचक्षूंनी करून चालणार नाही. त्याच्या मागे मनाची धारणा असणे आवश्यक आहे. ती शक्ती किंचित काळ प्राप्त होऊ शकते. ज्या वेळा ती मिळते, तेव्हां ॐकार पाहाण्याचे कार्य चांगल्याप्रकारे होते, परंतु मन हे अत्यंत चंचल असल्याने एकाच स्थलावर बराच काळ त्याला खिळवून ठेवणे फार कठीण जाते. अर्थात विशेष अभ्यासाने ही गोष्ट साध्य होत नाही असे नाही. साधकाचे जे लक्ष सतत ॐकाराकडे असणे आवश्यक आहे ते प्रत्येक क्षणाला बदलत असते. एके ठिकाणी राहाणें हा मनाचा स्वभावच नाही. त्यामुळे मनाला एका ठिकाणी स्थिर करण्याचा अभ्यास साधकाला विशेष प्रकारे करावा लागतो. ॐकाराच्या चित्रावरून अनेक वेळा मन बाहेर जाते. पण साधकाने अगदी प्रारंभिक म्हणून जी क्रिया करावयाची ती म्हणजे असे बाहेर जाणारे मन पुन्हा खेचून आणून त्या ॐकारावर स्थिर करण्याचा प्रयत्न करणे. एकदा बाहेर गेलेले मन ॐकारावर पुन्हा केव्हा आले या मधील कालावधीची जर गणना

केली तर हळूहळू असे आढळून येईल की पहिल्या वेळी ॐकाराकडे पा असतांना बाहेर गेलेले मन पुन्हा ॐकारावर जेव्हां खिळले तेव्हां त्या जे काळाचे अंतर होते ते मोठे होते परंतु पुढच्या वेळी ते अंतर कमी त्यानंतर तें आणखी कमी झाले. परंतु संपूर्णपणे नाहीसे मात्र झाले नाही अंतर नाहीसे होणे आणि ॐकारावर नजर स्थिरावणें ही या उपासने फारच महत्त्वाची पायरी आहे. प्रयत्न करूनही हे साध्य झाले नाही साधकाने समोरच्या ॐकाराकडे नुसते पाहात न बसता तो नजरेने गि ण्याचा प्रयत्न करावा. गिरवतांना तोंडाने जप चालू राहिला पाहिजे. ॐकार कसा गिरवावा ते खाली स्पष्ट केले आहे, मागे सांगितल्याप्र ॐकाराचे पांच भाग पडतात.





१) हा वरचा भाग वरून खाली गिरवत आणावा.

२) हा खालचा भाग, वरून खाली गिरवावा

३) हा तिसरा भाग, डावीकडून उजवीकडे गिरवावा

४) चवथा भाग, डावीकडून उजवीकडे आणून वर पाचव्याचा समावेश करावा

प्रत्येक भाग गिरवितांना एक एक ॐकार म्हणावा. या योगे साध-काचे लक्ष समोरच्या चित्राच्या बाहेर जाणार नाही. एकदां हे गिरविण्याचे कार्य साधकाला साधले की पुढे पुढे त्याचे चित्त नुसत्या ॐकारावर आपो-आप स्थिरावले जाईल. ही पहिली पायरी चांगल्या प्रकारे स्वाधीन झाल्या-शिवाय साधकाला गती वाढविता येत नाही. किंबहुना त्याने आपली गती

वाढविण्याचा अगदी प्रारंभी प्रयत्नच करू नये. ॐकार नजरेने गिरविता गिरविता साधकाची नजर बराच काळपर्यंत त्या ॐकारावर खिळून राहू शकेल. मनाची बाहेर धांव घेण्याची गती कमी होईल. ज्ञानेश्वर महाराज साधकाला भक्तीच्या मार्गात कसे यावे, आणि एकदां भक्तीमार्गाचा अवलंब केला म्हणजे भक्तीच्या योगाने तो कसा जगतो याचे फारच चांगले मार्गदर्शन करतात.

तरी गा ऐसें करी । ययां आठां पहारांमाझारीं ।
मोटकें निमिषभरी । देतु जाय ॥
मग जें जें कां निमिष । देखेल माझें सुख ।
तेतुलें अरोचक । वृत्ती घेईल ॥
जैसा शरद्‌काळु रिगे । आणि सरिता वोहटू लागे ।
तैसे चित्त कोढेल वेगे । प्रपंचोनि ॥
मग पुनवेहूनि जैसे । शशीबिंब दिसे दिसें ।
हारपत आवसे । नाहींचि होय ॥
तैसे भोगाआतूनि निघतां । चित्त मजमाजीं रिघतां ।
हळू हळू पांडुसुता । मीचि होईल ॥ ज्ञाने १२–१२५–९

दिवसाच्या संपूर्ण कार्य–पसाऱ्यांत केवळ एक निमिष फक्त माझ्यासाठी द्यावयाचे. मग जे जे निमिष माझ्या सान्निध्याचा आनंद प्राप्त करील ते ते त्या मनाला या विषयभोगाच्या आनंदातून काढून माझ्याकडे लावील. रोज हा काळ वाढत जाईल. शरदृतु चालू झाला म्हणजे वर्षा ऋतूंत दुथडी भरून वाहणाऱ्या नद्यांचे पाणी कमी कमी होऊ लागते किंवा पौर्णिमेपासून रोज चंद्राची कला कमी होत जात अमावस्येच्या दिवशी ती पूर्ण नाहीशी होते. त्याप्रमाणे हे मन विषयभोगातून मिळणाऱ्या आनंदातून निघून माझ्यामुळे मिळणाऱ्या आनंदात पदार्पण करते.

त्याप्रमाणें साधकाने आपली उपासना अल्प अगर मोठी याचा जराही विचार न करता एकाग्रपणे चालू ठेवावी. पुढे पुढे ॐकार न गिरविता सुद्धा हे मन त्याच्यावर चांगल्या प्रकारे स्थिरावेल. बराच काळपर्यंत त्या मनाची हालचाल होणार नाही. असे झाले म्हणजे साधकाची पहिली पायरी सिद्ध

झाली. आरंभी हा प्रयत्न रोज केवळ पाच मिनिटें किंवा दहा मिनिटें करावा. एकदां संवय झाली की मग मात्र वेळ वाढवायला कांहीही हरकत नाही. पण हा वेळ देखील एकदम वाढवावयाचा नाही. पहिली दहा किंवा पाच मिनिटांची ही उपासना साधकाला चांगली पचनी पडली पाहिजे. ही उपासना पचनी पडल्याचे सर्वांत उत्तम उदाहरण द्यावयाचे तर असे देता येईल की ॐकाराचा जप करतांना तो मोजावयाचा नाही. केवळ घड्याळाच्या बंधनाने आपली जपाची गणना करावी. रोज आपण दहा मिनिटे जप करतो असे मानले. जपाच्या वेळी आपले लक्ष समोरच्या चित्रावर असते आणि मुखाने जप चालू असतो. प्रारंभीच्या अवस्थेत साधक दहा मिनिटे झाली कां म्हणून घड्याळाकडे पाहील तेव्हां असे आढळून येईल की अजून दहा मिनिटे व्हायला बराच अवधी आहे. म्हणून तो पुन्हा आपला जप करू लागेल. थोड्या वेळाने पुन्हा पाहील तेव्हां नऊच मिनिटे झाली आहेत असे आढळेल. म्हणजे दहा मिनिटे झाली कां हे पाहण्यासाठी त्याला अनेकवार घड्याळ पहावे लागेल आणि ती झाली नसल्याने पुढे जप करीत बसावे लागेल. परंतु ज्यावेळी दहा मिनिटे झाली कां म्हणून साधक घड्याळाकडे पाहील तेव्हां साडेदहा किंवा अकरा मिनिटे झाली आहेत असे जेव्हां त्याला दिसेल तेव्हा दहा मिनिटांचा जप पचविण्याचे साधकाचे कार्य चालू झाले असे समजावे. याप्रमाणे अखंडित तेहतीस दिवस होतील तेव्हां तो दहा मिनिटांचा जप साधकाला पचला असे मानायला हरकत नाही. याप्रमाणे दहा मिनिटे पचनी पडली की एक मिनिट वाढवावे ते पचले की पुढे दोन मिनिटे आणि त्यानंतर तीन मिनिटे वाढवून एकूण जप पंधरा सोळा मिनिटे झाला की त्या ठिकाणी काही काळ पंधरा मिनिटे जप करीत थांबावे. साधारण एक महिन्याच्या काळ गेला की मग कितीही काळ वाढवायला हरकत नाही. साधकाला आपले आसन स्थिर ठेवून जितका वेळ जप करतां येईल तितका वेळ त्याने तो करावा. मात्र एवढे लक्षात ठेवावे की आपले लक्ष ॐकाराच्या चित्रावरून ढळू देऊं नये. ज्यावेळी लक्ष बदलेल किंवा आसन अस्थिर होऊं लागेल तेव्हां अकारण अट्टाहास करून बसण्याचा प्रयत्न मात्र केव्हांही करू नये.

याप्रमाणे ही पहिली अवस्था उत्तम रीतीने साधली की साधकाने आपले ॐकाराच्या चित्रावरील लक्ष काढून ते आपल्या नाभिस्थानी, तसाच ॐकार आहे असे समजून त्यावर, ते केंद्रित करावे. मात्र ह्या वेळी हा ॐकार त्याठिकाणी प्रत्यक्ष काढला असून तो आपण पाहात आहोत अशा तऱ्हेने पाहाण्याचा प्रयत्न करावा. अर्थात नाभिकमलात लिहिलेला ॐ चर्मचक्षूंना दिसणार नाही म्हणून साधकाने आपले डोळे मिटून तो पाहण्याचा प्रयत्न करावा. त्याच वेळी कंठाने चाललेला जप अधिक सूक्ष्म कसा होईल याकडेही त्याने लक्ष द्यावे. हळू हळू संवय होईल. साधकाने घाई करू नये. या गोष्टी जितक्या सहजपणे होतील तितक्या त्या चांगल्या. पुढे पुढे नाभिकमलाकडून हृदयाकडे यावे. त्या ठिकाणी मनोनिर्मित भगव्या ॐकाराची प्रतिष्ठापना करावी. जपही कंठातून हृदयाकडे आणाण्याचा प्रयत्न करावा. त्याठिकाणी पश्यंती नावाची वाणी आहे. मध्यमा वाणीपेक्षा या वाणीचे तेज अधिक तीव्र आहे. नाद आणि दृष्टी या ठिकाणी एकरूप होतात. साधकाला या ठिकाणचा जपनाद उत्तम प्रकारे ऐकू येतो. परंतु अन्य साधकांना मात्र तो जाणवत नाही. ॐकार उपासनेच्या वाटेतील ही महत्त्वाची पायरी आहे. या कृतीप्रमाणे एकदां ॐकार चर्मचक्षूमध्ये ठसला की मन आणि दृष्टी दोन्हीही स्थिर होऊ लागतात. या स्थिरतेचा अभ्यास साधकाला साधला की समोर ॐकाराचे चित्र नसतांना देखील मन एकाग्र होऊ शकते.

या अवस्थेचा प्रत्यय आला की साधकाने हा दृष्टीत ठसलेला ॐकार आकाशात पाहण्याचा प्रयत्न करावा. दिवसा आणि रात्री देखील आकाशात आपली नजर याच ॐकाराच्या कल्पनेने पूर्ण स्थिर करण्याचा प्रयत्न करावा. अर्थात हा ॐकार जितका मोठा पाहतां येईल तितका मोठा पाहण्याचा प्रयत्न करावा. कारण आकाश ही एकच पार्श्वभूमी अशी आहे की ॐकाराचा कितीही विशाल आकार त्यामध्ये मनाने साकार करता येतो ही विशालता एकदम अनुभवितां येत नाही. आज जो आकार प्रस्थापित केला असेल त्यापेक्षा उद्याचा आकार अधिक विस्तृत करावा. एकदा आकार

प्रस्थापित होवू लागला की त्या आकाराकडे साधकाने आपले लक्ष केंद्रित करावे. कित्येक वेळी असे लक्ष केंद्रित झाले की त्या ॐकाराच्या आकारमानात सुद्धा बदल होत जातो. हा बदल आपोआप होतो. असा बदल होताच त्या ॐकाराचा आकार प्रारंभी पांढऱ्या आणि नंतर सोनेरी कडांनी युक्त असल्याप्रमाणे दिसतो. दिवसा हे दोन्ही वर्ण चांगल्या प्रकारे जाणवतात. परंतु रात्रीच्या वेळी मात्र चंद्राच्या तेजाच्या वैभवात हा वर्ण अधिक गोचर होतो. कित्येक वेळी वीज चमकावी पण तिचा नाद ऐकू येवू नये त्याप्रमाणे एकदम एखादा आकार चमकून जातो. त्या तेजाचे ग्रहण आपल्या चर्मचक्षूंनी साधकांनी करावे. कदाचित आपणास डोळे दिपल्याप्रमाणे भास होईल परंतु या प्रारंभीच्या अवस्थेत त्याकडे फारसे लक्ष देऊ नये किंवा मुद्दाम दुर्लक्ष देखील करू नये. साधारण सरावाने तेजोमय असा ॐकाराचा फार विशाल आकार साधकाच्या अनुभवास येईल. ज्या मानाने ॐकाराच्या चित्रावर लक्ष केंद्रित करण्याचे साधकाला साधेल त्याप्रमाणात या मनोरम दृश्याची प्रचिती अधिक काळपर्यंत आणि अधिक तीव्रतेने त्याला येत राहील. या अवस्थेत साधकाची दशा मोठी उत्साही बनते. ' यापुढे काय ? ' या जाणिवेने त्याचे अंतर भरून जाते. काही काळ त्याला स्वतःचाही विसर पडतो. पहिली आणि दुसरी या दोन पायऱ्या साधकाने साधल्या की त्या पुढील पायरीवर त्या साधकाला सहजपणे आरूढ होता येते.

आकाशातील अत्यंत विशाल ॐकाराच्या दर्शनाची संवय लागली की त्याचा उपयोग साधकाने स्वतःच्या देहाच्या बाबतीत करावयास प्रारंभ करावा. ज्याप्रमाणे अत्यंत विशाल ॐकार अनुभविला त्याचप्रमाणे त्या ॐकाराचे अत्यंत सूक्ष्म स्वरूप देखील साधकाने जाणणे अगत्याचे ठरेल. पुढची पायरी म्हणजे हा ॐकार आपल्या शरीरांत आहे त्याचे यथार्थ ध्यान करणे. ॐकार हा नाभी, हृदय किंवा भ्रूमध्ये रेखलेला आहे. तो आपण आपल्यामध्ये पाहाण्याचा प्रयत्न करावा. या क्रियेला साधकाला फारसा अवधी लागत नाही. ॐकाराचा उच्चार आणि ध्यान बरोबर करावे.त्यापैकी नाभीकमलावर असलेल्या ॐकारावर लक्ष केंद्रित करून ऱ्हस्व, हृदयामध्ये स्थिर करून दीर्घ आणि भ्रूमध्यामध्ये स्थिर करून लुप्त उच्चार करावा. त्याबरोबरच नाभीमध्ये स्थूल, हृदयात

लहान आणि भ्रूमध्यांत अत्यंत सूक्ष्म ॐकार प्रतिष्ठित करून त्यावर लक्ष केंद्रित करण्याचा अभ्यास करावा. हळू हळू या तीनही ठिकाणी साधकाचे लक्ष पूर्णपणे केंद्रित होऊन अन्य ज्ञानेंद्रियांशी जखडलेले त्याचे मनाचे धागे क्रमाक्रमाने सुटत जाऊन केवळ मनामध्ये या सर्व इंद्रियांचा समावेश होईल. थोडक्यांत मन म्हणजे सर्व इंद्रिये असा अनुभव त्याला येऊं लागेल. अशा वेळी मन हे साधकाच्या जन्मवृत्तीप्रमाणे त्याच्या ताब्यात असते. त्याची धाव मंद होते आणि कित्येक वेळी ती पूर्ण थांबल्याचेही अनुभवायला येते. ज्या प्रमाणात मनाची धाव थांबेल त्या मानाने मनाला अधिक विश्रांती प्राप्त होईल. मन ज्यावेळी निष्पंद होते तेव्हा त्याची शक्ती अमाप असते. त्यामुळे अशा निष्पंद अवस्थेला पोहोचलेल्या साधकाने आपल्या उपासने-शिवाय अन्य विचारांना अंतरांत प्रवेशही देऊं नये. कित्येक वेळी असेही होण्याचा संभव असतो की अशा साधकाच्या भोवती अन्य वृत्तीच्या लोकांचा [illegible] असतो. त्यांच्या मनांत ज्या विचारांच्या लाटा उठत असतात त्या सर्व [illegible] या निष्पंद मनावर येऊन सारख्या आदळत असतात. साधकाने त्या [illegible] प्रतिसाद दिला नाही तर ते बाहेरील विचार [illegible] [illegible] [illegible] आणि ज्या मनांतून हे विचार प्रादुर्भूत झाले त्या मनांत, [illegible] [illegible] पडून या साधकाच्या हृदयाशी येईपर्यंत, जो [illegible] [illegible] [illegible] काळात, साधकाने कमविलेल्या ईश्वरवृत्तीचा उद्भव होतो. [illegible] [illegible] अशा लोकांच्या अंतरात ईशप्रेम निर्माण झाल्यामुळे [illegible] [illegible] एकदम बदल घडतो. मूळची त्यांची स्वच्छंद [illegible] आणि एकदा तो गोडी त्यांना लागली म्हणजे ती कधी [illegible] नाही.

थोडक्यात सांगायचे म्हणजे मनाला ज्या प्रमाणात विश्रांति मिळेल त्या मानाने त्याचे सामर्थ्य वृद्धिंगत होत असते. मनाची ही विश्रांती म्हणजे मनाचे मौन होय. मन हे अकरावे इंद्रिय आहे. प्रत्येक इंद्रियाचे मौन निराळे आहे. एखाद्या इंद्रियाने एक तपपर्यंत मौन आचरले तर त्या इंद्रियाची ताकद अवाढव्य वाढते. याचा पौराणिक दाखला म्हणजे गांधारीचा. लग्न झाल्याबरोबर ज्यावेळी तिला कळले की आपला पती आंधळा आहे तेव्हा तिने आपल्या डोळ्यांवर पट्टी बांधली. हे नेत्रांचे मौन अनेक वर्षे चालू

होते. पण त्या मौनाचा भंग करून तिने दुर्योधनाकडे पाहतांच तो वज्रदेह झाला. ज्या भागाचे दर्शन तिला झाले नाही तोच भाग केवळ कोमल राहिला आणि त्यामुळेच दुर्योधनाचा घात ओढवला. असाच कांहीसा प्रकार गोरक्षनाथांच्या बाबतीत घडला. त्यांनी आपल्या उजव्या हाताला मौनात बद्ध केले होते. बारा वर्षे त्यांनी याप्रमाणे आचरण केले. एके दिवशी एका मार्गावरून जाताना मध्ये राजाची स्वारी दिसली. परंतु उजव्या हाताचे मौनव्रत चालू असल्याने त्यांनी राजाला नमस्कार केला नाही. राजाला तो अपमान वाटला. त्याने आपल्या सेवकांना त्यांना धरून आणावयास सांगितले. गोरक्षनाथ येताच राजाने आपला असा अनादर करण्याचे कारण विचारले. पण गोरक्ष काहीच बोलले नाहीत. अखेर राजाने शिक्षा फर्माविली. गोरक्षांचा उजवा हात तोडून टाकावा ही ती शिक्षा. एका सेवकाने तरवारीच्या एका घावांत त्यांचा हात धडापासून वेगळा केला. हात वेगळा होतांच गोरक्षांनी विचारले ' महाराज शिक्षा संपली की ?' राजाने होय म्हणताच गोरक्षांनी आपल्या हाताचा तुटलेला तुकडा उचलला. तुटलेल्या हाताला लावला. त्याबरोबर तो जोडला गेला. हा चमत्कार पाहून राजाने त्याचे पाय धरले. या गोष्टीतला अन्य भाग जरी बाजूला ठेवला तरी अवयवांच्या किंवा इंद्रियांच्या मौनाचे सामर्थ्य केवढे प्रचंड असते ते लक्षात येईल या सर्व इंद्रियांच्या मागे मनाचश सामर्थ्याचा अखंड स्रोत असतो म्हणून ती इंद्रिये कार्यक्षम असतात. त्यांच्या मागचा हा स्रोत काढून घेतला की त्या इंद्रियांचे मौन आपोआप होते. त्याप्रमाणे मन हे देखील एक अत्यंत प्रभावी इंद्रिय आहे. त्या इंद्रियाचे मौन साधले तर त्याला सर्वत्र विश्वावर सत्ता चालविता येईल. मनाला अशा प्रकारे विश्रांती लाभावी म्हणून अनेक मार्ग सांगितले आहेत. त्यांपैकी ॐकाराची उपासना हा अत्यंत सोपा आणि कोणालाही थोड्या प्रयत्नाने आपलासा करतां येईल असा प्रभावी मार्ग आहे.

अशा या विसावलेल्या आणि सामर्थ्यसंपन्न मनाला कोणताही अडथळा राहात नाही. साधकाच्या या अवस्थेत त्याला या विश्वातल्या कोणत्याही पदार्थामध्ये प्रवेश करता येतो. त्या पदार्थामध्ये असलेल्या अनेक सुप्त आणि गूढ गुणांचे त्याला आकलन होते. त्याचा परिणाम अशा साधकाच्या शरीरावरसुद्धा

होऊ लागतो. निरनिराळ्या वनस्पतीची केवळ आठवण केली तरी त्यामध्ये असणारे रस साधकाच्या उदरी साठविले जातात. अन्नाच्या सेवनाने जे कार्य व्हायचे ते केवळ स्मरणाने घडते. तहान लागली असतां केवळ पाण्याच्या स्मृतीने त्याची तहान शमते. असे एक दोन नव्हे असंख्य अनुभव त्याला केवळ स्मरणाने येऊ लागतात. अशा आशयाचे एक उत्तम उदाहरण स्वामी योगानंद यांनी आपल्या Autobiogrophy of a Yogi या जगप्रसिद्ध पुस्तकांत मुद्दाम नमूद केले आहे. जी युवती गिरीबाला अत्यंत खादाड म्हणून प्रसिद्ध होती ती अनेक वर्षे काहीही सेवन न करता राहू शकते ही सामान्य बाब नव्हे. * लेखकाला ज्या हिमालय निवासी साधूने या ॐकाराचे काही ज्ञान दिले तो साधू देखील जेवत नसे, पाणी पीत नसे. त्याचा कार्यक्रम ठरलेला होता. सकाळी आपले सर्व आन्हिक संपवून तो सूर्याकडे पाहात बसे, संध्याकाळ होऊन सूर्य अस्तास गेला म्हणजे स्वस्थ झोपत असे. त्याचा हा सर्व कार्यक्रम पाहून मी आश्चर्याने त्याला विचारले असता त्याने मोठे मार्मिक उत्तर दिले. तो म्हणाला सूर्य हा जगाचे अधिष्ठान आहे. त्याच्याकडे पाहण्याने त्या रसाधिपतीजवळ जे रस आहेत ते सर्व रस तो साधकाला केवळ त्या रसांच्या स्मृतीने पुरवितो. त्या रसांची शरीरांत ज्या ठिकाणी आवश्यकता आहे, त्या ठिकाणी त्या त्या रसांची प्रतिष्ठापना करण्याचे कार्य सूर्य आपोआप करतो. त्याचे उत्तर ऐकून कासव दृष्टीची आठवण झाली. केवळ स्नेहपूर्ण दृष्टीने कासवीने आपल्या पिलांकडे पाहिले की तिच्या पिलांचे पोषण होते तर मासा आपल्या पिलांचे पोषण पिलांच्या स्मृतीने करतो. अशा अवस्थेचे वर्णन करतांना ज्ञानेश म्हणतात

क्षुधा काय जाहली । निद्रा केऊती गेली ।
ते आठवणही हारपली । न दिसे वेगा ॥ ६–२११

याचा अर्थच हा की असा साधक इतका व्यापक बनतो की निराळे असे त्याच्यासाठी काही शिल्लक उरत नाही.

अवघे विश्वचि माझे घर । ऐसी मती जयाची स्थिर ।
किंबहुना चराचर । आपण पैं जाहला ॥ १२–२१३

---

* योगीकथामृत प्रकरण ४६ – ‘ निराहारी योगिनी ’ हे पाहावे.

प्रथम सर्व विश्व म्हणजे माझे घर आहे असे म्हणणारा सा स्वतःच सर्व चराचर बनतो तेव्हा या विशालतेची परिसीमा होते.

या सर्व क्रियांमध्ये प्रत्येक अनुभव पचनी पडणे हा अतिशय महत्त्वा भाग आहे. कारण ॐकाराच्या अल्पशा उपासनेने देखील साधकाला अनु येऊ लागतात. त्यामुळे कित्येक वेळी साधक त्याच अनुभवांवर स्थिर हो किंवा त्याची उपासना तेथेच थांबते ती कधीही थांबणार नाही. या साधकाने लक्ष देणे अत्यंत जरूरीचे आहे. या साधनेत येणारे अनुभव थोड फार फरकाने सर्वांचे एकच आहेत. त्यातले काही अनुभव साधकाला स्फू देणारे असतात तर काही साधकाला अडथळा करणारेही असतात. त्याम ॐकाराच्या साधकाने आपल्या दैनंदिन कार्यक्रमाची आणि कार्याची व्य स्थित नोंद ठेवावी. त्यायोगे साधकाला आपला प्रवास कसा काय चालू आ याचे ज्ञान आपोआप होईल. अन्यांच्या मार्गदर्शनाशिवाय सुद्धा त्या आपल्या उपासनेची अवस्था काही प्रमाणात अजमावता येईल.

अगदी प्रारंभिक अवस्थेत साधकाने आपल्या उच्चाराकडे लक्ष पुर- वावे. होता होता तो उच्चार व्यवस्थितपणे होऊ लागतो. अर्थातच उच्चार बरोबर होतो किंवा नाही हे साधकाला समजले पाहिजे. ॐकाराचा उच्चार केल्याबरोबर शरीरातील प्रत्येक तंतू कंपित होतो. मग तो ज्ञानतंतू असो, स्नायू असो किंवा रक्तवाहिनी असो. त्यांना कंप आला की सर्वत्र शरीर कंपित होते. सुरवातीला सर्वच कंपने साधकाला जाणवणार नाहीत. परंतु त्याने हा उच्चार जर कंठाने केला असेल, आणि तो बरोबर असेल तर अगदी स्पष्ट अशी कंपने छातीच्या भागात त्याला अनुभवाला येतात. साधकाने आपल्या छातीच्या उजव्या भागावर हात ठेवून ॐकाराचा उच्चार करावा. जर त्या ठिकाणी हाताला स्पंदने जाणवली तर तो उच्चार अगदी बरोबर झाला असे समजावे. त्याप्रमाणे उच्चार करण्याची सवय वाढवीत जावे. हळू हळू ही स्पंदनें शरीराच्या आतील भागात देखील निर्माण होत अस- ल्याचे अनुभवास येईल. ही सर्व स्पंदने अनुभविण्यासाठी साधकाने अधिक सूक्ष्म बनण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे. एखाद्या दिवसात हे जमेल असे मुळीच नाही. कदाचित प्रथमतः कंठातून ॐकाराचा उच्चार करणे जमणार नाही.

वैखरीने उच्चार झाला तरी चालेल. हळूहळू तो कंठाकडे जाईल. ॐकार हा स्वतःच मार्गदर्शक असल्याने साधकाला तोच मार्गदर्शन करतो. त्याच्या चुकांची दुरुस्ती आपोआप होऊ लागते आणि अशा साधकाला एका पायरी-वरून पुढच्या पायरीवर जाणे सोपे जाते.

ॐकाराच्या अखंड जपाने शरीरातील एक एक अवयव शुद्ध होत जातो. जो अवयव बिघडलेला असेल त्या ठिकाणी या स्पंदनाची तीव्रता विशेष जाणवते. अर्थात काही काळानंतर ती जाणवत नाही. याचा अर्थ इतकाच की त्या अवयवामध्ये जी रुग्णता होती ती दूर झाली असून तो अवयव आता कार्यक्षम झाला आहे. ॐकार जपाच्या या फायद्यामुळे शारी-रिक स्वास्थ्य साधकाला प्राप्त होते. शारीरिक स्वास्थ्य प्राप्त झाले म्हणजे या देहाकडून चांगली उपासना घडते. शरीर शुद्ध होत गेले म्हणजे मागे सांगितल्याप्रमाणे प्रत्येक अवयवांची शक्ती वाढत जाते. अवयवांना अस-णाऱ्या मर्यादा हळूहळू रुंदावत जातात. एखाद्या साधकाला केवळ आपल्याच खोलीत चाललेले बोलणे ऐकू येत असेल तर काही काळाने त्याचे कान तीक्ष्ण बनतात आणि त्याला लांबचे नाद देखील ऐकू येऊ लागतात. ज्या डोळ्यांना पूर्वी केवळ स्वतःच्या खोलीत असणाऱ्या वस्तूच स्पष्टपणे दिसत होत्या त्यांची मर्यादा वाढते आणि काही अंतरावरचे दृश्य देखील तो आपल्या मिटल्या डोळ्यांनी पाहू शकतो. याप्रमाणे प्रत्येक अवयवांची स्थिती होत जाते. परंतु यावेळी साधकाला जाणीवपूर्वक दक्षता घेणे आवश्यक आहे. स्वतः शुद्ध बनत चालल्याने अन्य पदार्थ अथवा वस्तूंमध्ये असणारा मलीन-पणा त्याला गोचर होऊं लागतो. साधकाच्या दृष्टीने ही फार चांगली गोष्ट असली तरी एखादे वेळी साधकालाही एक उत्तम सिद्धी आहे असे वाट-ण्याचा संभव आहे. असे वाटल्यास नित्य उपासनेचा वेग मंदावेल. प्रसंगी थांबेल देखील. पण या सर्व गोष्टींकडे खऱ्या साधकाने पूर्ण दुर्लक्ष करावे. कारण अशा सहजपणे घडणाऱ्या गोष्टीवर त्याने आपले लक्ष केंद्रित कर-ण्याचा प्रयत्न जर केला तर त्याला पुढे जातांच येणार नाही. चांगल्या शब्दांत सांगायचे म्हणजे या सर्व गोष्टी उपासनेच्या दृष्टीने विचार करता एक प्रकारचा अडथळा आहे. या सर्व गोष्टी पचनी कशा पडतील याचा प्रयत्न साधकाने सतत करावा.

या प्रयत्नांतील एक प्रमुख भाग म्हणजे साधकाने स्वत:ला अशा त-हेचे जे अनुभव येतील त्यांचा उच्चार त्यातील जाणत्या पुरुषाव्यतिरिक्त कोठेही करू नये. आपण जी उपासना करतो ती जास्तीत जास्त गुप्त कशी राहील ते साधकाने पाहिले पाहिजे. अन्यथा त्या साधनेला फळ प्राप्त होणार नाही. एखादा चांगला शेतकरी ज्याप्रमाणे करतो त्याप्रमाणे आचरण करून आपल्या पदरी अधिकाधिक फळ पडेल असे पाहावे. पावसाळ्याच्या प्रारंभी शेतकरी आपले शेत नांगरतो. त्यात मनाप्रमाणे वाफे तयार करतो. त्यात बी पेरतो आणि त्या बियांवर जवळची माती लोटून तो ते बी जमिनीत झाकून टाकतो. पुढे त्या मातीवर पावसाचे पाणी पडते. त्यातून विशाल लागणारे पाणी बी घेते आणि स्वत: अंकुरते. काही दिवसांनी त्यातून चांगल्या दाणेदार कणसांची निपज होते. तोपर्यंत शेतकरी अगदी स्वस्थ असतो. त्याच्या कृतीचे फळ त्याच्या पदरी पडते. पण जर त्या शेतकऱ्याने बी पेरल्यावर ते मातीने झाकून टाकले नाही तर त्या शेताच्या आसपास असणारे किडे–कीटक किंवा पक्षी ते बी खाऊन टाकतील आणि मग त्यातून काहीही उत्पन्न होणार नाही. हा दाखला ज्ञानेशांनी देऊन साधकांना चांगले मार्गदर्शन केले आहे.

> ना ना कृषिवळु आपुलें । पांघुरवी पेरिलें ।
> तैसे झांकी निपजलें । दानपुण्य ।। ज्ञाने. १३.६०६

त्याप्रमाणे प्रत्येक साधकाने आपली उपासना पचवून टाकावी किंवा झाकून टाकावी म्हणजे ती फलद्रूप होईल. अन्यथा त्या उपासनेने प्राप्त झालेले पावित्र्य अन्य लोक घेऊन जातील; आणि साधक पुन्हा पहिल्याप्रमाणे कोरडाच राहील. उपासनेच्या मार्गात प्रलोभने फार आहेत साधकाने जरा जरी त्याकडे लक्ष दिले किंवा लक्ष देण्याचा प्रयत्न केला तरी ती साधकावर आपला अंमल चालवू लागतील. साधकाची साधकावस्था कमी होत जाईल आणि अखेर तो सामान्य माणसांपेक्षा सुद्धा कमी दर्जाचा होईल. या सर्व गोष्टी इतक्या विस्ताराने लिहिण्याचे कारण एकच की साधकाने आपण उपासक आहोत याची जाणीव नित्य ताजी ठेवावी आणि आपली उपासना–कृती खंडित होऊ देऊ नये.





७ :

साक्षात्कार

[illegible] चालू झाला की त्यांतूनच उपासनेला अधिकाधिक [illegible] साधकाचा ॐकार उच्चार अत्यंत खोलवर उच्चारला [illegible] आनंदाची प्राप्ती होते. कारण ॐकाराच्या नादा-बरोबर निर्माण [illegible] स्पंदने सर्व शरीरभर सारखी होत असतात. अगदी आरंभीच्या काळात [illegible] स्पंदनांचे प्रमाण सारखे वाढत असते. अर्थात ही कंपने आपल्याबरोबर आनंद निर्माण करीत असतात. साधक त्या आनंदाचा भोक्ता बनतो. ज्या मानाने ही कंपने वाढत जातील त्या मानाने आतील आनंदाचे प्रमाण देखील वाढत जाईल. साधक प्रारंभी जर केवळ दहाच मिनिटे ॐकाराची उपासना करीत असेल तर त्याचा तो काळ केव्हाच

संपून गेला असे त्याच्या अनुभवास येईल. त्या दहा मिनिटांत त्याची तृप्ती होणार नाही म्हणून आपोआप त्याचा उपासनेचा वेळ वाढत जाईल. साधकाच्या मनाच्या तीव्रतेवर हा वेळ वाढत जाईल. मागच्या प्रकरणात सांगितल्याप्रमाणे त्या वाढत्या वेळाचे ओझे वाटणार नाही. अगदी सहजपणे ही त्याची उपासना चालू राहील. ज्याप्रमाणें या उपासनेची तीव्रता वाढत जाईल त्याप्रमाणे आतील स्पंदनाचे प्रमाण सुद्धा वाढत जाईल. ॐकार किमयाच्या पहिल्या भागात ही स्पंदने कोणत्या ठिकाणी जाणवतात त्याचा उल्लेख केला आहे. अर्थात ती सर्व स्पंदनें स्थूल स्वरूपाची आहेत. या सर्व स्पंदनाचे तीन भाग होतात. पहिली स्थूल, दुसरी सूक्ष्म आणि तिसरी अतिसूक्ष्म असतात. या सर्व स्पंदनांचा अनुभव साधकाला येऊ लागतो.

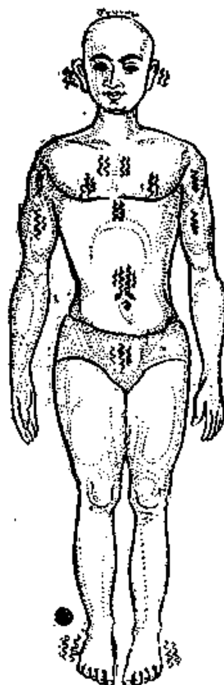
१. स्पंदनानुभव

(१) स्थूल स्पंदने :– शरीराच्या ज्या भागात ही स्पंदने अनुभवाला येतात ती २४ स्थळे अशी आहेत :

पायांचे आंगठे, घोटयाच्या खालील खळगे, दोन कुक्षी, हातांच्या बोटांपैकी मधले बोट व आंगठा, कानाच्या पाळीमागील भाग, भ्रूमध्य, वक्षःस्थळ दोन्ही बाजू, टाळू, मणके आदी अंत व मध्य, शिखास्थळ, कंठ, मुखाच्या आतील भाग व नाक.

ॐकाराचा उच्चार करून वरील ठिकाणी स्पर्श केला तर त्या ठिकाणी निर्माण होणारी स्पंदने सामान्य माणसाला थोडया दिवसांतच जाणवूं लागतात. एखाद्या मोठ्या नगाऱ्याच्या एका बाजूला टिपरीने आघात केला की त्या नगाऱ्याचा कातडी पृष्ठभाग कंप पावतो. ज्या ठिकाणी टिपरीचा आघात केला, केवळ त्याच ठिकाणी ही कंपने निर्माण होतात असे नाही. एका आघाताबरोबर नगाऱ्याच्या चर्मपृष्ठावर सर्वत्र ही स्पंदने निर्माण होतात. दुसऱ्या बाजूला हाताने स्पर्श केला तरी देखील ती स्पंदने आपल्या हाताला लागतात. त्याप्रमाणे ॐकाराच्या उच्चाराबरोबर ही स्पंदने वर नमूद केलेल्या ठिकाणी अधिक स्पष्टपणे जाणवतात. म्हणून या स्पंदनांना स्थूल स्पंदने असे नांव आहे.

२. सूक्ष्म स्पंदने



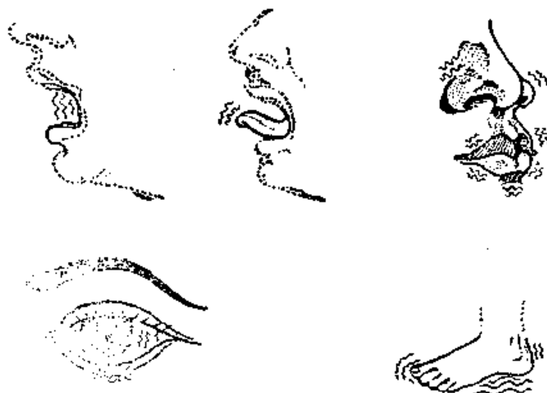
दोन्ही तळपाय, तळहात, लिंग, नाभी, कानाच्या आतील पडदे, सर्व मणके (३३), डोळ्यांच्या कडा, छाती व उदर यांच्या सीमारेषेवरील खळगा, दोन्ही स्तनाग्रे, दोन्ही बाहूमध्य.

ही एकूण स्पंदनस्थळे अठ्ठेचाळीस असून त्यांचा अनुभव त्या त्या अवयवांना मनाने स्पर्श केला असता लवकर येतो. याचाच अर्थ असा की, ॐकाराच्या उच्चाराबरोबर साधकाने त्या त्या स्थळांवर लक्ष दिले तर ती स्पंदने त्याला जाणवतील. अर्थात ही स्पंदने सूक्ष्म असल्याने यांचा अनुभव

ण्याला बराच काळ जावा लागतो. ही सूक्ष्म स्पंदने सर्व एकाच वेळी नुभवास येतील असे मुळीच नाही. हळू हळू एक एक भाग स्पंदपूर्ण असल्याचे किंवा होत असल्याचे जाणवेल. त्यासाठी स्वतंत्र प्रयत्नांची आवश्यकता नाही.

अतिसूक्ष्म स्पंदने

(१) डोळ्यांच्या आतील बुबुळे, (२) जिव्हेचे टोक, (३) हृदय, ४) नाभी, (५) लिंग व गुदद्वार यांमधील शिवणी, (६) वृषण, (७) तळाचा केंद्रबिंदू.



अशी ही सात अतिसूक्ष्म स्पंदनकेंद्रे आहेत. याठिकाणचे स्पंद त्वरेने त नाहीत. ही स्पंदने मनाच्या अतिशय सूक्ष्म अवस्थेतून स्पर्शित ास [illegible] अनुभवाला येतात.

याप्रमाणे शरीराच्या सर्व भागांत ही स्पंदने अनुभवास येतात. साध- अगदी प्राथमिक अवस्थेत जरी या स्पंदनाकडे लक्ष पुरविले किंवा ते ताना त्याला आनंद वाटला तरी पुढे पुढे त्याचा तो आनंद मात्र राहतो. स्पंदनाकडे त्याचे लक्ष कमी असते. अशाच अवस्थेत काही

काळ व्यतीत केला की साधकाला ही स्पंदने मुळीच जाणवणार नाहीत. याचा अर्थ ती स्पंदने निर्माण होत नाहीत असा नाही. ती सर्व साधकाच्या पचनी पडतात. आपण बसमधून चाललो की आपणास खूप धक्के बसत असतात. आपण काही लिहिण्याचा अगर वाचण्याचा प्रयत्न केला तर तो असफल ठरतो. परंतु बसचा वाहक मात्र तिकिटे देत असतां बरोबर आकडे पाहून त्यांना चिमट्याने छिद्रे पाडतो किंवा बसमध्ये उभे राहून तो लिहू देखील शकतो. जे धक्के आपणास बसतात तेच धक्के त्याला देखील बसत असतात. पण तो सर्व काही करू शकतो आणि आपण मात्र काहीही करू शकत नाही. याचे कारण एकच की सर्व प्रकारचे धक्के त्याने पचविलेले असतात आणि आपण ते पचविलेले नसतात. म्हणून हा फरक प्रामुख्याने जाणवतो. त्याप्रमाणे ही सर्व स्पंदने साधकाच्या पचनी पडतात. अशा वेळी साधकाला असेही वाटण्याचा समय असतो की, आपली उपासना कोठेतरी चुकत आहे. त्यामुळे साधक भांबावून जातो. पण साधकाने विचलित होण्याचे काहीही कारण नाही. ही अवस्था ज्याप्रमाणे निर्माण होते त्याप्रमाणे ती पचते. पचल्यावर ती पुन्हा जाणवत नाही. ही एक महत्वाची आणि प्रगत अवस्था आहे हे साधकाने नीट ध्यानात बाळगून आपल्या उपासनेमध्ये जराही खंड करू नये. ही अवस्था साक्षात्काराची प्रारंभिक अवस्था आहे.

२. वर्णदर्शानुभव

या स्पंदनाचा काळ संपत असतानाच अनेकविध रंग साधकाला गोचर होऊ लागतात. मानवी शरीरांत सात प्रकारचे रंग गोचर होतात. ते सर्व वर्ण साधकाला साधनेत मिटल्या डोळ्यांना दिसतात. तसे पाहिले तर त्या सर्व रंगांना देखील आणखी काही छटा आहेत. त्यांचाही परिचय साधकाला होत जातो. या सर्व छटांचे वर्णन ज्ञानेशांनी अतिशय उत्तम रीतीने केले आहे. भगवंतांनी अर्जुनाला जे विश्वरूप दाखविले त्याचे वर्णन करताना गीतेतील ' नानावर्णाकृतीनि च ।' या पदावर केलेले व्याख्यान पाहण्यासारखे आहे.

एके तातले सांडेपंबरे । तैसी कपिलवर्णे अपारे ।
एके सरागे जैसे सेंदुरें । डवरले नभ ।।

एके सावियाचि चुळुकी । जैसे ब्रह्मकटाह खचिलें माणिकी ।
एके अरुणोदयासारिखी । कुंकुमवर्णे ।।

एके शुद्धस्फटिकसोज्ज्वळें । एके इंद्रनीळसुनिळें ।
एके अंजनाचल सकाळे । रक्तवर्णे एके ।।

एके लसत्कांचनसम पिवळी । एके नवलजलदश्यामळी ।
एकें चांपेगोरी कोंवळीं । हिरिते एके ।।

एके तप्ततांम्रतांबडी । एकें श्वेतचंद्र चोखडीं ।
ऐसी नानावर्णे रूपडीं । देख माझीं ।। अ. ११.१३१-३९.

(१) यांतील पिवळ्या वर्णात जें दर्शन होते त्याच्या तीन छटा गल्या आहेत. शुद्ध सोने, दागिने करण्यासाठी एक ते तीन शतांश तांब ळून तयार केलेले कांचन, चांपेगोऱ्याप्रमाणे पिवळा-चांपे-गोरे या अगदी प्रारंभीच्या अवस्थेत आहेत. मानवी शरीरांत कातडीचा कांही , अस्थि, पित्तांश यांचा वर्ण पिवळा आहे.

(२) काळा वर्ण-यामध्ये कपिल व काजळ यांचा समावेश आहे. कीं कपिल म्हणजे धूसर काळा, आणि दुसरा काजळाप्रमाणे काळा दोन छटा आहेत. शरीरावर असणारे केस आणि कातडीचा कांही अंश ध्ये या दोन्ही रंगाचा समावेश आहे.

(३) तांबडा-शेंदरी, माणिकाप्रमाणे लाल, कुंकुमवर्ण, रक्तवर्ण, तापलेले तांबे अशा पाच छटांचे वर्ण यात आहे. त्यांत शेंदरी हा चा अंश, माणिक हा हृदयाचा वर्ण, रक्तपेशीचा कुंकुमवर्ण, रक्ताचा र्ण, नखे, जिव्हा, ओठ यांचा तापलेल्या तांब्याप्रमाणे वर्ण हे शरीरात होतात.

(४) निळा-इंद्रनील नांवाचे रत्न, हा निळा वर्ण नीला-नांवाच्या हिन्या आणि डोळ्यांची बुबुळे यांमध्ये मिळतो.

(५) जांभळा-नवमेघाप्रमाणे असणारा वर्ण. डोळे आणि केस समाविष्ट झालेला आहे.

(६) हिरवा–शरीरांत असणाऱ्या सर्व विषांचा रंग हिरवा आहे.

(७) पांढरा–स्फटिकाप्रमाणे पारदर्शक पांढरा, दुधाप्रमाणे पांढरा पौर्णिमेच्या चांदण्याप्रमाणे पांढरा अशा तीन छटा आहेत. स्फटिकाप्रमाणे पांढरा वर्ण डोळ्यांमध्ये, दुधाप्रमाणे पांढरे दात, आणि चांदण्याप्रमाणे स्वच्छ वीर्य या शरीरात आहे.

या सर्व वर्णांचे दर्शन साधकाला क्रमाक्रमाने होते. त्यातल्या त्यात पिवळा, तांबडा, निळा आणि पांढरा यांचे दर्शन अधिक उत्तम तऱ्हेने जाणवते. अगदी प्रारंभिक अवस्थेत हृया पिवळ्या रंगाच्या अनेक छटा दिसतात. बरेच दिवस त्या दिसत असतात. त्यानंतर तांबडा, निळा हे वर्ण दिसू लागतात सुरुवातीस हे वर्ण सर्वत्र पसरल्याचे जाणवेल. परंतु हळूहळू त्यांच्या सीमा संकुचित होत होत निळ्या वर्णाचा केवळ एक बिंदू मात्र दिसत राहतो. कित्येक वेळी या एका बिन्दूमधून तसेच अनेक बिन्दू निर्माण होत असल्याचे आणि नाहीसे होत असल्याचे दिसत राहील. हा देखावा मनाला आनंद देणारा असतो. बराच काळपर्यंत तो आनंद टिकतो. त्यामुळे साधकाच्या उपासनेला विशेष गती प्राप्त होते. अधिक काळ याच तऱ्हेच्या उपासना–आनंदात चालवावा असे त्याला नित्य वाटत राहते. एका परीने ही अवस्था चांगली आहे. याच तऱ्हेने पुढे प्रगती करीत राहिल्यास हे सर्व रंग नाहीसे होतात आणि केवळ दुधासारखा पांढरा वर्ण प्रत्ययाला येतो. काही दिवसांनी सूर्यप्रकाशासारखा दीप्तिमान वर्ण दिसतो. ही साधकाची चांगली अवस्था आहे. या वर्णामध्ये कित्येक वेळी अन्य सान्निध्यात असणाऱ्या वस्तूंचे देखील दर्शन घडते. कारण त्या सर्व वस्तूंचे वर्ण भिन्न प्रकारचे असल्याने या पांढऱ्या दीप्तिमान पार्श्वभूमीमुळे त्यांचे अस्तित्व प्रकटते. कितीही दूरच्या वस्तू त्याला समोर पाहिल्याप्रमाणे दिसू लागतात. इतकेच नव्हे, त्या वस्तूंची हालचाल देखील स्पष्टपणे दिसू शकते. समजा पुण्याच्या एखाद्या साधकाने केवळ मनाने आपल्या मुंबईच्या एखाद्या नातेवाईकाच्या घरात प्रवेश केला तर त्या ठिकाणी वावरणारी माणसे काय करीत आहेत, त्यांनी कोणते वेश धारण केले आहेत, याचे स्पष्ट चित्र नजरेस येऊ शकते. परंतु साधकाने याच वेळी सावध व्हावे, कारण दूरदर्शन हा एक सिद्धीचा

प्रकार आहे. साधकाने या विविध दृश्यांकडे लक्ष पुरविले की, तो त्याच ठिकाणी थांबतो. त्याच्या पुढील उपासनेला गती प्राप्त होत नाही. इतकेच नव्हे तर या सिद्धीचा उपयोग करण्याची जर त्याला लहर आली तर मात्र त्याने त्यापासून परावृत्त व्हावे. अन्यथा हे दृश्य साधकाला अधोगतीला आणल्याविना राहणार नाही. केवळ स्वतःच्या उपासनेसाठी मात्र याचा उपयोग जरूर करावा. अशा योगे दिसणाऱ्या दृश्यांत समजा, साधकाचे नेत्र पंढरीच्या पांडुरंगावर खिळले तर त्याचा फायदा त्याला निश्चितपणे होईल. पण पंढरीच्या ऐवजी तो साधक पांडुरंगाच्या अवतीभोवती असलेल्या पसाऱ्यात सापडला तर मात्र त्याचे अगणित नुकसान होईल. म्हणून या स्थितीमध्ये असणाऱ्या साधकांनी अत्यंत दक्षतेने वागावे. किंवा वर उल्लेख केल्याप्रमाणे दीप्तिमान पांढरा वर्ण दिसणे म्हणजे धोक्याचा कंदील समोर आहे असे समजून साधकाने आपली पावले जपून टाकावीत.

३. नादानुभव

प्रकाश–अनुभव येत असतानाच अनेक नादांचा देखील अनुभव येऊ लागतो. हे नाद प्रारंभी कानामध्ये होऊ लागतात. फारसा प्रयत्न न करता सुद्धा या नादांचा उद्‌भव कसा होतो हे पाहावयाचे असेल तर त्याने आपल्या हातांचे आंगठे दोन्ही कर्णरंध्रांत घट्टपणे घालावेत, डोळे मिटून त्यावर आपल्या करांगुल्या ठेवाव्या आणि डोळ्यांवर किंचित दाब द्यावा. त्याचप्रमाणे कानातील अंगठे देखील किंचित आत दाबावेत. असे करताच एखादा रथ डोंगराच्या खडकाळ रस्त्याने वेगाने चालताना जसा नाद होतो त्याप्रमाणे साधकाला नाद ऐकू येऊ लागेल.

हटयोगामध्ये षाण्मुखी नावाची एक मुद्रा सांगितली आहे. ती देखील अशाच प्रकारची आहे. दोन्ही खांदे व बाहू किंचित वर उचलल्यासारखे करावे. कानात दोन्ही आंगठे घालावेत. तर्जनी म्हणजे अंगठ्याजवळचे बोट मिटलेल्या डोळ्यांच्या पापण्यांवर ठेवून त्यावर किंचित दाब द्यावा. मधले बोट आणि अनामिका नाकावर आणि करांगुली ओठावर ठेवून मस्तकात

होणाऱ्या नादाकडे लक्ष द्यावे. वरीलप्रमाणे रथगतीचा नादच ऐकू येईल. पण त्याचे स्वरूप जरा तीव्र असेल. काही थोडा प्रयत्न करून या नादाचा अनुभव घेण्यास हरकत नाही. परंतु हा अनुभव फार काळ घेण्याचा प्रयत्न केल्यास मात्र डोळे आणि कपाळ दुखू लागते. त्यामध्ये अधिक प्रगती करा-वयाची असेल तर चांगल्या माहीतगार माणसाच्या मार्गदर्शनाखाली हा अभ्यास करावा. परंतु रोज अत्यल्प प्रमाणात हा अभ्यास केल्यास त्याने नुकसान होणार नाही. हा नाद जरी ऐकता आला तरी त्याकडे फारसे लक्ष द्यावे असे मात्र नाही. त्यापेक्षा या नादाच्या पोटात जे सूक्ष्म नाद आहेत ते ऐकण्याचा साधकाने प्रयत्न करावा. या सूक्ष्मनादामध्ये आणखी सूक्ष्मनाद आहेत. हंसोपनिषद् आणि मैत्रायणीय उपनिषद् या दोन उप-निषदांमध्ये या नादांची उत्कृष्ट अशी चर्चा करण्यात आली आहे. त्यात हंसोपनिषदात दहा आणि मैत्रायणीमध्ये सात नादांचा उल्लेख आहे. हे नाद खालीलप्रमाणे वर्णिले आहेत.

क्रमांक	हंसोपनिषद्	मैत्रायणीयोपनिषद्
१	चिण् चिण्	रथचक्रांची घरघर
२	किंकिणी (बारीक घंटा)	बेडकाचे ओरडणे
३	घंटा	नदीचा पूर प्रवाह
४	शंख	घंटा
५	वीणा	कांस्यपात्राचा नाद
६	ताल	पावसाच्या सरीचा नाद
७	वेणू (सनई)	गुंजारव (भ्रमर)
८	नगारा	
९	मृदंग (भ्रमरनाद)	
१०	मेघगर्जना	

या सर्व नादांचे वर्णन अन्य ग्रंथांनी देखील केलेले आहे. या सर्वांचा विचार करता आणि या नादांमधील सर्व छटा लक्षात घेता अधिक चांगला

...१२

नादप्रकार कोणता याचा विचार अवश्य करावा लागेल. मैत्रायणीयोपनिषदात दिलेल्या नादांना स्पष्टतेची जरूरी नाही. ते सर्व व्यवस्थितपणे समजण्याजोगे आहेत. परंतु हंसोपनिषदांतील नादांना मात्र किंचित स्पष्टीकरणाची आवश्यकता आहे.

१. चिण्–चिण्–हा नाद म्हणजे थंड तव्यावरून जोरात आणि वेगाने जर उलथने फिरविले तर जो नाद होईल तो नाद. हा नाद अत्यंत अल्प अंतराणे पुन्हा पुन्हा केला असता प्रत्यक्ष आघाताचा नाद नाहीसा झाल्यावर जो नाद राहतो तो नाद या ठिकाणी जाणावा.

२. किंकिणी–एखाद्या अपत्यवान बाईने पायात बारीक घुंगरांच्या साखळ्या धारण केल्या आहेत. डोक्यावर पाण्याचा घट असून ती वेगाने चालली असता त्या अत्यंत बारीक घटांचा जो किण् किण् असा नाद होतो तो नाद या ठिकाणी अभिप्रेत समजावा.

३. घंटा–देवालयात ज्या घंटा असतात त्यांचा एक विशिष्ट गतीने केलेला नाद. हा नाद पहाटेच्या वेळी साधारण ४ ते ५ च्या दरम्यान केलेला आणि साधक तो शंभर हातावरून ऐकताना जसा येईल त्याप्रमाणे हा नाद येतो.

४. शंख–सकाळी किंवा संध्याकाळी शिवमंदिरात शंख वाजविला असता जसा नाद येतो त्याप्रमाणे या नादाचे स्वरूप आहे.

५. वीणा–या वीणेला चार तारा आहेत अशा या तारा समंजसपणे छेडल्या असता हा नाद निर्माण होतो. या नादाला वरच्या पट्टीत गोचर होत जाणाऱ्या लहरी आहेत. त्या सर्व नादलहरी ऐकू येतात.

६. तबला किंवा करताल–म्हणजे टाळी यांचा विशिष्ट लयीमध्ये होणारा नाद.

७. वेणू–ही बांबूची असते. गाई रानातून येताना अगर अगदी पहाटे रानात जाताना वाजविला जाणारा वेणू हा नाद निर्माण करतो.

८. नगारा–नगाऱ्यावर टिपरी आपटताना जो नाद होतो त्यानंतर किंचित कालाने होणारा नाद या ठिकाणी ग्राह्य धरण्यात आला आहे.

९. मृदंग [illegible]नाद—मृदंगावर थाप मारल्यावर त्याचा मोठा आवाज निर्माण होऊन तो सूक्ष्म होत जातो. तोंच त्यामध्ये दुसऱ्या थापेचा नाद मिसळतो. त्यामुळे वाटणारी नादाची अखण्डता या ठिकाणी अनुभविता येते.

१०. मेघगर्जना—वर्षाऋतूच्या प्रारंभी जलपूर्ण मेघ वर्षाव करण्याच्या अवस्थेत असता त्यांची जी गर्जना होते त्याप्रमाणे ह्या गर्जनेचा नाद ऐकू येतो.

हंसोपनिषदाने या नादाच्या बाबतीत एक कोटी जपाची मर्यादा कथन केली आहे.

'स एव जपकोट्या नादमनुभवति। एवं सर्व हंसवशान्नादो दशविधो भवति ।

चिणिति प्रथमः । चिञ्चिणीति द्वितीयः ।
घण्टानादस्तृतीयः । शङ्खनादश्चतुर्थम् ।
पञ्चमतन्त्रीनादः । षष्ठस्तालनादः ।
सप्तमो वेणुनादः । अष्टमो मृदङ्गनादः ।
नवमो भेरीनादः । दशमो मेघनादः ॥'

मैत्रायण्युपनिषदात हे सर्व नाद कसे ऐकू येतात त्याचे वर्णन असे दिले आहे.

अन्यथा परे शब्दवादिनः । श्रवणाङ्गुष्ठयोगेनान्तर्हृदयाकाश-शब्दमाकर्णयन्ति ।
सप्तविधेय तस्योपमा ॥
यथा नद्यः किङ्किणी कांस्यचक्रभेकविः कृन्तिका वृष्टिनिर्वाते ॥

प्रभू रामचंद्रांनी मारुतीला जी गीता सांगितली त्या गीतेच्या पंधराव्या अध्यायात देखील या नादांचे स्वरूप सांगताना प्रभू सांगतात—

उक्तात्मभावतः पूर्वं पश्चाच्च विविधाः कपे ।
अभिव्यज्यन्त एतस्य नादास्तत्सिद्धिसूचकः ॥
मृदङ्गनादवत् घण्टानादवन्मेघनादवत् ।
वीणानिनादवत् शंखनादवेत्यनेकधा ॥ २१ ॥

...अनेक प्रकारचे नाद ऐकू येऊ लागतात. त्यांत,
ंग, घंटा, मेघ, वीणा आणि शंख असे नाद आहेत.

थोडक्यात सांगायचे म्हणजे असे नाद एकावेळी एक किंवा एकाच
अनेक देखील अनुभवाला येतात. हे नाद साधकाला येऊ लागले की
धक एका सिद्धिवान अवस्थेस प्राप्त झालेला असतो. प्रारंभी हे नाद जरी
डे असले तरी नंतर मात्र हे नाद सूक्ष्म सूक्ष्म होत जातात. साध-
ने या नादांकडे लक्ष देण्याचा प्रयत्न केल्यास तो या ठिकाणी उत्तमप्रकारे
ल पण हीच काही अखेरची अवस्था नव्हे. साधकाला यापुढे जावयाचे
ते. म्हणून याच ठिकाणी न रमता साधकाने आपली उपासना तशीच
ू ठेवावी. या नादांना अनाहत नाद असे म्हणतात. इतर नाद कोणत्या-
आघाताच्या योगे निर्माण होतात. पण या नादांचे स्वरूप अगदी
ळे आहे. हे नाद आघाताशिवाय निर्माण होतात म्हणून यांना अनाहत
नाव प्राप्त झालेले आहे.

या प्रकारे जेव्हा नाद प्रत्ययाला येतात तेव्हा साधकाचे सर्व शरीर
या कक्षेत राहू लागते. मन त्याच्या ताब्यात राहते. इतकेच नव्हे तर
नाच्या वेगाने साधकाचे मन साक्षी होऊन कोणत्याही स्थळी प्रवेश
करते. मनाच्या कल्पना लोप पावतात आणि ते मन प्रत्यक्षपणे कितीही
तरावर बाहेर जाते. परंतु साधकाने ही संवयसुद्धा त्या मनाला न
ा त्याला आपल्या ठिकाणी स्वस्थ राहण्यास शिकवावे. हळूहळू मन
थर होईल त्यावेळी त्याला उन्मनी नावाची अवस्था प्राप्त होते. हा
ा साधकाने साध्य करावा. यासंबंधी नादबिन्दूपनिषद् खालील-
मार्गदर्शन करते.

महति श्रूयमाणे तु महाभेर्यादिकध्वनौ ।
तत्र सूक्ष्मं सूक्ष्मतरं नादमेव परामृशेत् ॥ ३६
घनमुत्सृज्य वा सूक्ष्मे सूक्ष्ममुत्सृज्य वा घने ।
रममाणमपि क्षिप्तं मनो नान्यत्र चालयेत् ॥ ३७
यत्र कुत्रापि वा नादे लगति प्रथमं मनः ।
तत्र तत्र स्थिरीभूत्वा तेन सार्धं विलीयते ॥ ३८

उदासीनस्ततो भूत्वा सदाभ्यासेन संयमी ।
उन्मनीकारकं सद्यो नादमेवावधारयेत् ॥ ४०

निःशब्दं तत्परं ब्रह्म परमात्मा समीयते ।
नादो यावन्मनस्तावन्नादान्तेऽपि मनोन्मनी ॥ ४८

या अवस्थेमध्ये साधकाला अन्य सर्व जगाचा विसर पडतो. त्याला फक्त अथांग प्रकाशाचे दर्शन होते. त्यामध्ये कोणत्याही छटा नसतात. वर उल्लेख केलेले सर्व नाद मनामध्ये लय पावतात आणि मन या प्रकाशमय अवस्थेत लीन होते. ही सर्वश्रेष्ठ अवस्था होय. साधक एकदा या अवस्थेला पोहोचला की त्याच्या इच्छेप्रमाणे देवदर्शने घडतात. कारण त्याचे मनच इतके विशाल झालेले असते की त्याला त्या विशालतेतून देवाच्या कोणत्याही स्वरूपाचे दर्शन सहज घेता येते. ही सर्व दर्शने अत्यंत दीप्तिमान असतात.

दृष्टिः स्थिरा यस्य विनासदृश्यम् ।
वायुः स्थिरो यस्य विनाप्रयत्नम् ॥

चित्तं स्थिरं यस्य विनावलम्बम् ।
स ब्रह्मतारान्तरनादरूपम् ॥ ध्यानबिन्दूपनिषत् ५६

अशी ही समर्थता साधकाला सहजपणे साध्य करता येते. ॐकाराचा उच्चार ही भक्ती आहे. परंतु योगाने जे साध्य होते ते अशा प्रकारच्या भक्तीने देखील प्राप्त होते. योगाचा मार्ग अतिशय गूढ असून त्यामध्ये अखेर-पर्यंत गुरूंच्या मार्गदर्शनाची आवश्यकता असते. परंतु ॐकाराच्या भक्ती-मध्ये नाद ॐ हाच स्वतः मार्गदर्शक बनून साधकाला योग्य मार्गाने नेतो. त्यामुळे योगात जे अनेकविध धोके आहेत ते यामध्ये साधकाला जाणवत नाहीत. संसारी जीवांना सुद्धा या ॐकाराच्या माध्यमातून उत्कृष्ट अशा अवस्थेपर्यंत पोहोचता येते.

ज्ञानेश्वर महाराज स्वतः योगी होते. त्यांना योगाची सर्व महती पटलेली होती. इतके असतानासुद्धा ते योगाच्या कठीणतेबद्दल साधकांना नेहमी सावध करतात. भक्तीच्या मार्गे जाण्याचा सांसारिकांना आग्रह करतात.

म्हणौनि योगाचिया वाटा । जे निघाले गा सुभटा ।
तयां दुःखाचाचि वाटा । भागा आला ॥

किंवा

योगयागविधी येणें नोहे सिद्धि ।
तयांचि उपाधी । दंभधर्म ॥

असे म्हणून ते आपले मत स्पष्टपणे मांडतात. परंतु केवळ एका प्रणवाच्या उपासनेमध्ये योगानें प्राप्त होणाऱ्या सर्व अवस्था दुःखनिर्लेपपणे साधतात. याबाबत देखील ते आपल्या एका अभंगात अनुभवसिद्ध बोल बोलतात.

नयनाचे अंजन मनाचे रंजन । ठसा हा सघन बाईयांनो ॥
ॐकार अक्षर अक्षरी हारपे । अनुभवाच्या मापे मोजूं बापा ॥
बिन्दूचे जें मूळ प्रणवाचे फळ । योगियांचे खेळ तेच ठायी ॥
ज्ञानदेव म्हने निवृत्तिप्रसादे । स्वरूपाच्या विनोदे बोलिलें हे ॥ ३७१.
अकार उकार मकार ॐकार । प्रणव हा साकार सुरेख रे ॥
रसुरामात्र सार योगी ध्याती देही । निरंजन पाही ब्रह्म तेचि ॥
ज्ञानदेव म्हणे देह झाल देव । प्रणवचि शिव अनुभवे ॥ ३७६.

डोळ्यांत अंजन घातले म्हणजे पृथ्वीच्या पोटांत असणारे द्रव्य सुद्धा स्पष्ट दिसू लागते. पाताळिचेंही धन । दावील कीर अंजन । त्याप्रमाणे केवळ एका शब्दे पाहण्याने ॐकारामध्ये गूढपणाने राहणाऱ्या देवाचे दर्शन घडते. डोळ्यांमध्ये हा ॐकार ठसला म्हणजे सैराट धावून सुखाचा शोध घेणारे मन या ठिकाणी समाधान होते आणि हा ठसा पक्का होतो. ॐकार हा कधीही नाश न होणारा [illegible] पण त्याचा आकार अक्षर, नित्य, अशा ब्रह्मामध्ये लय होतो. हे शब्दाने सांगता येणार नाही, केवळ अनुभवाच्या मापानेच या पदाचा मोजणी करावी लागेल. योगी लोक एका बिंदूवर आपले लक्ष केंद्रित करतात [illegible] बिन्दू खेळण्याप्रमाणे योग्यांच्या हाती लागतो. पण हे लक्षात ठेवा की, हा बिन्दू प्रणवाचे फळ आहे. प्रणवाचा आविष्कार आहे. बिन्दूतून मूळ प्रणव अनुभवायचा असेल तर— मने मन घालुनि मागे । [illegible] जालिया आगे । ते देही देहाजोगे । होतीचि ना ॥ ज्ञाने. १४-५० ओवीत सांगितलेल्या प्रक्रियेने मूळ स्वरूपाकडे म्हणजे मागे जाऊन पाहिले

पाहिजे. ही गोष्ट अत्यंत अवघड खरी, परंतु निवृत्तीनाथांच्या प्रसादानें हा अनुभव बोलता बोलता सहजपणे आपलासा करता येईल. ज्ञानेशांचा प्रणव उपासनेबद्दलचा हा उत्कृष्ट साक्षात्कार आहे.

अ उ म या तीन मात्रा ज्यामध्ये समाविष्ट आहेत तो ॐकार म्हणजे आकाराला आलेले ब्रह्म होय. योगी लोक मसुराच्या डाळगोटधाइतका लहान आणि त्याप्रमाणे भगव्या ॐकाराचे ध्यान करून ब्रह्माचे दर्शन घेतात. ज्ञानदेव आपला अनुभव प्रकट करताना सांगतात की, या देहाने प्रणवाची उपासना करताना हा देहच देव होतो आणि त्याचेच शिवामध्यें रूपांतर होते. हा या उपासनेतील फार भव्य साक्षात्कार आहे. साधक एकदा या साक्षात्कारांच्या सौष्ठवाने भूषित झाला की जगाची एक-रूपता त्याला सदैव अनुभवाला येते. ज्ञानेशांनी भक्तियोगाचे लक्षण सांगताना —

जें जें भेटेल भूत । तें तें मानिजे भगवंत ।

हा भक्तियोगु निश्चित । जाण माझा ।। ज्ञाने. १०–११८.

असा जो महत्तम अनुभव कथन केला आहे त्याची साक्ष त्याला येऊ लागते. सर्वाभूतीं परमेश्वर तो केवळ पाहतो नव्हे तर अनुभवू शकतो.

अशा या अगाधतेत त्याला मृत्यूचे स्वागत करण्याचे सामर्थ्य प्राप्त होते. सामान्य माणसाचा विचार करता देव आणि मृत्यू या दोघांनाही त्याने पाहिलेले नसते. असे असता मनुष्याला देवाबद्दल प्रीति वाटते तर मृत्यूबद्दल भीति वाटते. याचे कारण केवळ अज्ञान. पण अशा अवस्थेला प्राप्त झालेल्या साधकाचे ते अज्ञान पूर्ण नाहीसे झालेले असते. त्यामुळे मृत्यू हा देखील त्याचा सखा बनतो त्याच्याबद्दलचे भय तर त्याला वाटतच नाही. उलट एखाद्या आवडत्या पाहुण्याचे ज्याप्रमाणे स्वागत करावे त्याप्रमाणे या मृत्यूचे स्वागत करण्याचा आनंद लुटण्यासाठी तो नेहमी तयार असतो. ज्याला आपला देह स्वच्छेने सोडता येतो त्याला साधू म्हणतात. या साधुत्वाची पदवी त्याला केव्हाच माळ घालते. सर्व सुखाचा तो स्वामी बनतो. मिळविलेले सुख तो या जगाला वाटण्यासाठी केवळ या जगात वावरतो.

ॐकाराच्या उपासनेमधून मिळणारी ही अलौकिक साक्षीवृत्ती आहे. तिचा अवलंब प्रत्येक साधकाने मनोमन करावा आणि आपले सर्वहित साधावे.





लौकिक सिद्धी

...कक सिद्धी याचा अगदी स्पष्ट अर्थ म्हणजे संसारी जीवनातील
...ही लोकांचा असा आक्षेप आहे की प्रणवाच्या जपाने मनुष्याच्या
...टोळे होते. हा जर केवळ संन्यासी किंवा ज्यांना घरदार, बायको-
...अशांनीच करावा. या व्यतिरिक्त संसारी जीवांनी जर याची
...ली तर त्यांच्या वाट्याला दुःखे आणि अपघातच अधिक येतात.
...र संसारी जीवन संपुष्टात येते. त्याच्या मनात नसले तरी
...बनतो. याप्रमाणे त्याच्या सर्व सुखांचा अंत त्याच्या डोळ्यांदेखत

होतो. ही स्थिती ॐकाराच्या जपाने होते म्हणून सामान्य संसारी माणसाने याच्या वाटेस जाऊ नये.

एप्रिल १९६८ च्या "कल्याण"मध्ये 'उपासना और अधिकार' या शीर्षकाखाली स्वामी ब्रह्मानंद सरस्वती महाराज यांचा उपदेश म्हणून श्रीयुत सदाशिव जोशी यांनी संकलित केलेला एक लेख आहे, या लेखात त्यांनीं नमूद केलेला भाग मुद्दाम खाली दिला आहे.

'कुछ लोग ॐकारको ही बहुत महत्त्वशाली मानकर उसीका जप करने लगते हैं। दो चार, दस–बीस बार नित्य ॐकार जपसे कोई विशेष बात नहीं होती, किंतु यदि दो–चार हजार जप नित्य होता रहे तो थोडेही समयमें लौकिक परिस्थिती कमजोर पड जाती है। रोजी रोजगार कमी हो जाती है। स्त्री–पुत्र आदि अस्वस्थ रहते हैं और मर भी जाते हैं। इसीलिये गृहस्थको केवल ॐकार जपका अधिकार नहीं हैं। यदि ॐकार जपसे गृहस्थ को लाभ होता तो कोई कारण नहीं था की शास्त्र उनके लिये निषेध करता। दूसरी बात यह है की स्त्रियोंकि ॐकारयुक्त मंत्रके जपका निषेध है। (पान ८३२)

या सर्व लेखाचा विचार केला की हे सहजपणे समजून येईल की एका महान अधिकारी पुरुषाचे हे विचार आहेत. त्यामुळे सामान्य माणसांची मने विचलित झाल्याविना राहणार नाहीत. ॐकार हे भगवंताचे अत्यंत मंगल असे नाव आहे. भगवंत जर मंगलमय आहे, मंगलाचा तो स्वामी आहे म्हणून मंगलाशिवाय तो अन्य काहीही देऊ शकणार नाही. तो फक्त मंगलत्वाचे प्रदान करतो. अन्यथा त्याच्या वाटेस कोणीही जाणार नाही. वरील लेखातून हे स्पष्ट होते की हा जप सर्वसंगत्यागी संन्यासी यांनीच करावा. पण संन्यासी म्हणजे कोण ? सामान्य मानवच ना ? ज्ञानेशांनी ज्या संन्याशाचे चित्र ज्ञानेश्वरीत स्पष्ट केले आहे, ते या सामान्य संन्याशाचे नाही. ज्यांनी सर्वस्वाचा त्याग केला अशा महापुरुषाचे लक्षण ते असे सांगतात –

मी माझें ऐसी आठवण। विसरलें जयाचें अंतःकरण।
पार्था तो संन्यासी जाण। निरंतर॥ ज्ञाने. ५–२०

...... ज्याच्या अंतःकरणातून पूर्ण नाहीशी झालेली असते अशा पुरुषाला संन्यासी असे म्हणतात.

ही ज्याची अवस्था आहे त्याने प्रणवाचा जप केल्यास त्याला कोणतीही बाधा होणार नाही. परंतु याशिवाय केवळ भगवी वस्त्रे धारण करून ज्याने मनाचे सर्व व्यवहार चालू ठेविले आहेत, संसारी वस्तूंची साथ ज्याला अजूनही असावी वाटते, त्याला संन्यासी तरी कसे म्हणावे ? स्वामी विवेकानंदांनी या बाबतीत एक कथा सांगून खरा संन्यासी कोण ते ठरविण्याचे वाचकांवर सोपविले आहे.

एका संन्याशाने असे ऐकले की या देशाचा राजा विरागी असून त्याचे वैराग्य अत्यंत बोलके आहे. रूढीप्रमाणे तो राजा असला तरी खरा तो संन्यासी आहे. अशा राजाची परीक्षा पाहावी म्हणून हा संन्यासी या राजाच्या दरबारी आला. राजाने त्याचे स्वागत केले. तेव्हा तो संन्यासी राजाला म्हणाला, 'राजा, तू महान विरागी आहेस अशी मी तुझी कीर्ती ऐकली आणि तुझ्याकडे आलो. पाहतो तो तू या राजैश्वर्यात लोळत पडला आहेस. हे तुला शोभत नाही.'

राजा हात जोडून उभा राहिला आणि त्याला म्हणाला, 'महाराज, मग मी काय करू ? आपण सांगाल त्याप्रमाणे करण्याची माझी तयारी आहे.'

'मग हे सर्व राजवैभव सोड आणि माझ्याबरोबर रानात चल.'

'ठीक आहे, चला.' असे म्हणून राजाने राजवस्त्रे काढून ठेवली. सिंहासनावरून खाली उतरला आणि तो त्या संन्याशाच्या मागून चालू लागला. ... थोडे अंतर गेल्यावर संन्याशाने राजाला सांगितले, 'राजा, ... परत राजवाड्यात जाऊ.' राजाने कारण विचारले तेव्हा तो संन्यासी ...ला, 'माझा कटोरा मी राजवाड्यात विसरलो आहे. तो घेऊन ... ...' संन्याशाचे हे शब्द ऐकून राजा त्याला म्हणाला, 'सर्व राजवैभव ...ला सारून मी आलो आणि तुम्ही तुमच्या कटोऱ्याची अभिलाषा ... ...त. अशा संन्यासी महात्म्याच्या मागून जाण्यापेक्षा संन्यस्तवृत्तीने राज... भोगण्यात मला अधिक विरागीपण भोगता येईल.'

"केवळ अंगावरच्या भगव्या कपड्याने जर संन्यासीपण येत असेल तर ते केवळ ढोंग आहे. संन्यासीपणाचा असला उसना आव आणून त्याची यथार्थता सिद्ध करण्याचा खोटा प्रयत्न करणारे हे महाभाग या समाजाचे शत्रू आहेत. संन्यासीपण इतके सोपे नाही. अशा ढोंगाचा तुकाराम महाराजांना अत्यंत तिटकारा होता. आपल्या अत्यंत परखड शब्दात ते असे करणाऱ्याला अगदी स्पष्टपणे जाब विचारतात–

भगवे तरी श्वान सहज वेश त्याचा । तेथे अनुभवाचा काय पंथ ।।
वाढवुनी जटा फिरे दाही दिशा । तरी जंबुवेशा सहज स्थिती ।।
कोरोनियां भूमी करिती मठीं वास । तरी उंदरास काय वाणी ।।
तुका म्हणे ऐसे कासया करावें । देहासी दंडावे वाउगेचि ।।

असल्या संन्याशाने ॐकार जप करावयाचा असेल, तर यापेक्षा अगदी सामान्य माणसाने कोणत्याही अवडंबराचा स्वीकार न करता जप केला तर तो निश्चित वरच्या दर्जाचा नव्हे का ? ज्ञानेशांनी संन्याशाचे जे चित्र रंगविले आहे त्या संन्याशाचे मनच निर्विकार झाल्याने तो स्वतःच देव बनतो. म्हणून देव बनण्यासाठी ॐकाराचा जप त्याला खासच आवश्यक नाही. देवत्वाची स्थिती प्राप्त होण्यासाठी ॐकाराचा जप आहे. तसे नसते तर जी गीता भगवंताच्या मुखातून बाहेर पडली आणि त्या गीतेचा गौरव स्त्रियो वैश्याः तथा शूद्रास्तेऽपि यान्ति परां गतिम् । या महान सिद्धीमुळे केला जातो त्या गीतेतील श्लोकात आलेला ॐकार स्त्रियांनी म्हणावयाचा की नाही ? असे एक–दोन नव्हे, अनेक विचार एकाचवेळी सामान्य माणसाच्या अंतरात उसळी घेतील. त्याचे समर्पक उत्तर एकच की या ॐकाराची उपासना सर्वांनी करावी. सर्वांना तो अधिकार आहे. विविध रोगांसाठी विविध औषधांचा उपयोग होतो, पण त्याबरोबर त्याचसाठी आवश्यक असणाऱ्या पथ्यांचा अवलंब त्या रुग्णाइताला करावाच लागतो. त्याप्रमाणे ॐ हे सर्व सुख प्राप्त व्हावे म्हणून आणि सर्व दुःखांची निवृत्ती व्हावी म्हणून एक प्रभावी औषध आहे. ज्याला स्वतःला काही रोग झाला आहे हे कळेल त्याने औषध घ्यावे आणि त्याबरोबर त्याचे पथ्यही पाळावे. त्यामुळे तो रोगमुक्त होईल. खऱ्या अर्थाने बोलायचे तर वरील उताऱ्यात साधकाचा

संसार नाहीसा होतो हे वचन मात्र असत्य नाही ? अर्थात लोकांनी संसाराचा अर्थ चुकीचा केला आहे आणि त्यामुळे संसारात ज्यांचा ज्यांचा समावेश होतो ती मले—माणसे मरतात असा अभिप्राय वरील हिंदी निवेदनात केला आहे. पण वेदान्त किंवा उपासनेच्या विषयात संसार या शब्दाचा अर्थ अगदी निराळा आहे. ज्ञानेश्वर महाराजांनी संसाराचा अर्थ स्पष्ट करताना ज्ञानेश्वरीत म्हटले आहे –

मातेचिया उदरकुहरीं । पचूनि विष्टेच्या बाथरीं ।

उकडूनि नवमासवरी । जन्मजन्मोनि मरती ।। ज्ञाने. ९--२२१.

किंवा भगवत्पूज्यपाद श्रीमत् आद्य शंकराचार्य आपल्या चर्पटपंजरी त्यांच्या प्रसिद्ध स्तोत्रात –

पुनरपि जननं पुनरपि मरणं ।
पुनरपि जननीजठरे शयनम् ।
इह संसारे......

याप्रमाणे संसाराचे स्पष्टीकरण करतात. पुन्हा पुन्हा जन्माला येणे णि पुन्हा पुन्हा मरणे या प्रवासाला संसार अशी संज्ञा आहे. हा जन्मणाचा प्रवास म्हणजे महान दुःख आहे. हे दुःख नाहीसे व्हावे ही पारमार्थ सिद्धी आहे. सर्वांच विश्वाचे दुःख कोणते असे विचारले तर ज्या ामध्ये अन्य सर्व दुःखांचा समावेश होईल. असे दुःख म्हणजे हा संसार हा संसार नाहीसे करण्याचे कार्य ॐकार करतो. अर्थातच दुःख संपले त्याची जागा सुख घेते. हा विश्वाचा पर्यायी नियम आहे. ज्ञानेश्वरादी ज्यावेळी सर्व सुख असा शब्दप्रयोग करतात तेव्हा जन्म-मृत्यूच्या अव- ा अंत झालेली अवस्था असा याचा अर्थ अभिप्रेत असतो. या अवस्थेला असे नांव आहे. अगदी प्राकृत अर्थाचा विचार केला तर ज्या ठिकाणी ंठते, संपते ते स्थान असा अर्थ करावा लागतो. जन्माला आलो तरच वय यास प्रारंभ होतो. परंतु जन्मच नसेल तर वय कसे मोजणार ? ज्या णी जन्म आहे त्या ठिकाणी मृत्यू आहे. ' उपजे ते नाशे ' हा विश्वाचा त सिद्धांत आहे. ही सिद्धांतकक्षा तोडून त्याच्या पलीकडे जाणे संसार नाहीसा होणे असे म्हणतात. अगदी स्पष्टपणे सांगायचे तर ह ।

संसार नाहीसा झाला तर वावगे काहीच होणार नाही. तो व्हायलाच पाहिजे. हा संसार नाहीसा होण्याचा अर्थ बायका-मुले मरतात असा नव्हे. त्यासाठी ॐकार उपासनेची मुळीच आवश्यकता नाही. ते आज ना उद्या होणारच आहे. ॐकार उपासनेने या शेवटच्या टोकाला साधकाला कदाचित येता आले नाही तरी सर्व तऱ्हेची सुविधा मात्र त्याला प्राप्त होऊ शकते. प्रापंचिक सुविधा ही ॐकार उपासनेच्या मार्गामधली एक महत्त्वाची पायरी आहे. साधकाने या सुविधेचा उपयोग केल्यास तो त्या ठिकाणी थांबून पुढच्या प्रवासाला जाऊ शकतो. आजवरच्या अनुभवांचा आढावा घेतला तर ॐकाराच्या उपासनेमुळे लोकांचे नुकसान झाले आहे असे कुठेही ऐकिवात नाही. मी स्वतः या ॐकाराचा उपासक आहे. मी या उपासनेला प्रारंभ केला तेव्हा मला देखील अनेक लोकांनी या उपासने-पासून परावृत्त करण्याचा विफल प्रयत्न केला. सर्व तऱ्हेच्या संकटांचा पाढा माझ्यापुढे अनेक वेळा वाचला गेला. पण मी कशालाही बळी पडलो नाही. माझी जी उपासना चालू होती, ती तशीच चालू आहे असे नव्हे तर वेळो-वेळी त्यात भर पडत गेली. गतीची वाढ झाली. ज्याला प्रपंच म्हणतात, त्यामध्ये कोणतीही तुटी जाणवली नाही. पत्नी, मुले आणि अन्य नातेवाईक चांगल्या स्थितीत आहेत. पहिल्यापेक्षा त्यांची परिस्थिती सुधारली आहे. अठरा वर्षांचा अनुभव असत्य कसा म्हणावा ? या व्यक्तिगत अनुभवांचा साठा उदरी साठवून ज्यावेळी मी इतरांचे अनुभव नोंद करण्याचा प्रयत्न करू लागतो तेव्हा इतरांचे अनुभव देखील माझ्याप्रमाणे समृद्धीकडे झुक-णारे आहेत. त्यामुळे ॐकाराने मानवाच्या जीवनात विकृती निर्माण होते हा प्रवाद सत्य आहे असे मुळीच म्हणवत नाही. नित्याच्या जीवनात ज्या सुविधा आणि सिद्धी प्राप्त होतात त्यांचा आढावा या ठिकाणी बारकाईने घेण्याचा विचार आहे. कारण सामान्य माणसे ज्यांचा अनुभव घेऊ शकतील त्यांचीच चर्चा त्यांना रुचणारी आहे.

१. रुग्णस्पर्श

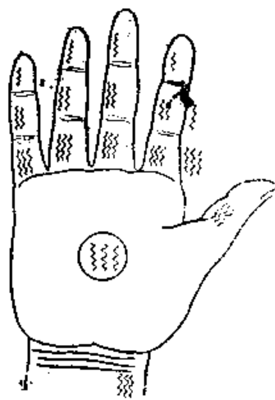
मागे उपासना प्रकरणात निवेदन केल्याप्रमाणे साधकाने सर्व तऱ्हेची सिद्धता करून ॐकार जपाला प्रारंभ करावा. हा जप रोज दहा मिनिटे

करावा असे जरी सांगितले असले तरी तो दहा मिनिटे देखील झेपत नसेल तर पाच मिनिटे तरी तो करावा आणि हळूहळू वाढवीत न्यावा. या जपात कशी वाढ करावी याचे स्पष्टीकरण मागे केलेच आहे. ॐकार हा स्वयं मार्गदर्शक असल्याने हा जप करण्यास प्रारंभ करावा. हा जप करीत असताना ठराविक वेळामध्ये कंटाळा येऊ लागला किंवा त्यामध्ये मन रमेनासे होऊ लागले तर तो जप योग्य प्रकारे होत नाही असे समजावे. कोठेतरी काहीतरी चूक खास आहे आणि ती दुरुस्त करणेही अगत्याचे आहे. त्यासाठी या जपमार्गातल्या अधिकारी पुरुषाकडून योग्य ते मार्गदर्शन घ्यावे परंतु जप करीत असता आनंद वाटत असेल किंवा त्या आनंदाची प्रत्यही वृद्धी होत असेल तर आपला जप योग्य प्रकारे चालला आहे असे साधकाने समजावे. या जपमार्गामधील ही पहिली चांगली खूण असून साधकाने तिच्याकडे जरूर लक्ष द्यावे म्हणजे त्याला पुढे चांगली गती प्राप्त होते.

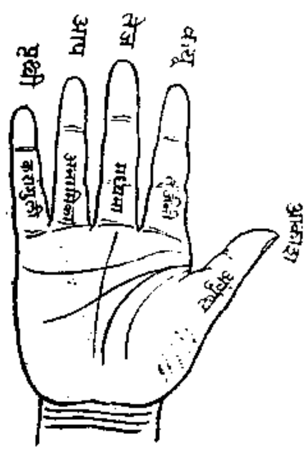
याप्रमाणे जप चालू झाला की सर्व शरीरात विजेचा अस्पष्ट संचार व्हावा त्याप्रमाणे प्रकंपने निर्माण होऊ लागतात. या प्रकंपनाचा सर्वात महत्वाचा कोणता लौकिक फायदा असेल तर तो म्हणजे शरीरात ज्या अनेकविध विकृती निर्माण होतात त्या ज्ञात होणे. या विकृतीचे ज्ञान करून घेणे हा एक अभ्यासच आहे. काही थोडयाफार अभ्यासाने ही स्पंदने आणि त्यांचे फरक लगेच कळू लागतात. ते सर्व विकार पंचमहाभूतांच्या परिसरातले असल्याने प्रत्येकवेळी ॐकार कसा म्हणावा हे किंचित आगळे शास्त्र आहे. या पद्धतीप्रमाणे जप करण्याचा प्रयत्न केल्यास रुग्णता नाहीशी होते. अर्थात ती रुग्णता लवकर नाहीशी व्हावी म्हणून कित्येक वेळी सहज उपलब्ध होणाऱ्या वस्तूचा देखील उपयोग करावा लागतो. ॐकार मानवी शरीरात जे काही बदल करतो त्याला देखील मर्यादा आहेत. मनुष्य जन्माला येताना त्याच्यामध्ये जो विकृती असेल ती दूर होणे थोडे कठीण असते. परंतु जन्मतांना या शरीराच्या आतील जो अवयव जसा होता त्या प्रतिप्रत त्याला आणणे हे या जपाचे मुख्य उद्दिष्ट आहे. ही ॐकाराची मर्यादा ओळखून साधकाने आपली रुग्णता कमी करावी. या ॐकार जपाचा आणखी विशेष हा आहे की तो जप ज्याचा त्यानेच करावा. नाहीतर जप

म्हटला की तो अन्य कोणाकडून तरी करून घेतला तरी चालतो असा एक विपरीत समज समाजात रूढ झाला आहे. तो स्त्रीच्या ठिकाणी उपयोगी पडत नाही. ज्याला रोग झाला आहे त्यानेच औषध घ्यावे असा नियम आहे, तरच तो रोगी बरा होतो अन्यथा नाही. त्याप्रमाणेच या जपाच्या बाबतीत देखील आहे. या औषध व्यवस्थेत एक अपवाद आहे. नाही असे नाही. आणि तो म्हणजे आईच्या दुधावरच जे मूल तहान आणि भूक यासाठी सर्वस्वी अवलंबून असेल त्या मुलाच्या बाबतीत. अशा मुलाला जर काही विकृती उद्‌भवली तर काही प्रमाणात ती त्याच्या आईला औषध देऊन दूर करता येते. पण त्याला सुद्धा काही मर्यादा आहेतच. अर्थात या सर्व मर्यादा या ॐकार जपाच्या बाबतीत देखील आहेत.

रुग्णता जाणून घेण्याच्या दृष्टीनेही स्पंदने पाहण्याची प्रमुख ठिकाणे म्हणजे दोन्ही हातांची बोटे, पाठीचे मणके, छाती आणि मस्तक ही होत. शरीरात ज्यावेळी काही रुग्णता निर्माण होते तेव्हा त्या त्या अवयवाला विशेष घर्षण प्राप्त होते, आणि ती जागा त्या घर्षणाने तापते. हे तपमान शरीराच्या अन्य तपमानापेक्षा किंचित जास्त असते. अर्थात जागा निश्चित माहीत होण्यासाठी मागील मणक्यांना बोटांचा स्पर्श केला की ही विकृती कोठे असेल ते समजेल. कारण मणक्यांमध्ये असलेले वर्ण त्यांची बीजाक्षरे होऊन ती बीजे या शरीरात कशा तऱ्हेने पसरली गेली आहेत याचे समग्र वर्णन मागे आलेलेच आहे. उदाहरणादाखल अशी कल्पना करू की एखाद्या माणसाच्या मणक्यावरून हात फिरवत असता १९ व्या मणक्यावर हात आला असतात्याचे तपमान किंचित अधिक वाटले. हा एकोणिसावा मणका 'ड' या वर्णाचे वसतिस्थान असून त्या वर्णापासून निर्माण झालेले ड हे बीज मणिपूर नावाच्या चक्रात आहे. या चक्रात असलेल्या एकूण सर्व बीजांचा परिणाम कोणत्या अवयवांवर होतो ते पाहिले तर त्याप्रमाणे ड हे बीज मूत्राशयाचे प्रतिनिधित्व करते. म्हणजे या स्पर्शाने मूत्राशयाच्या भागात कोठेतरी विकृती निर्माण झाली आहे असे मानण्यास हरकत नाही. हीच विकृती बोटांच्या स्पंदनावरून देखील कळू शकते. हाताच्या बोटांना विशिष्ट नावे आहेत. त्याप्रमाणेच त्यांचा संबंध पंचमहाभूतांशी आहे. उदा.



क्र.	बोट	नाव	पंचतत्त्वसंबंध	शरीरावयवांचा संबंध
१	अंगठा	गोविंद	आकाश	मस्तक
२	तर्जनी	महीधर	वायू	कटिप्रदेश
३	मध्यमा	हृषिकेष	तेज	छाती
४	अनामिका	त्रिविक्रम	आप	उदर
५	करांगळी	कनिष्ठिका	पृथ्वी	सर्व इंद्रिये



बोटामध्ये येणारी स्पंदने प्रत्येक पेरामध्ये निराळी भासमान होतात. बोटांची एकूण पेरे चौदा आहेत. अंगठ्याखेरीज इतर सर्वांना तीन पेरे आहेत. त्यांनाही नावे आहेत. टोकाकडून खाली पहिले ऊर्ध्व, दुसरे मध्य व तिसरे अधस् होय. अंगठ्याला मात्र दोनच आहेत. त्यापैकी वरच्या पेरास दक्षिण आणि खालच्या पेरास वाम असे म्हणतात. पेरांची स्पंदने ज्यामानाने अधिक तीव्र असतील त्यामानाने विकृत जागा लवकर शोधून काढता येते. मागच्या उदाहरणाप्रमाणे पाहता अनामिका बोटाचे स्पंद जरा अधिक तीव्र मिळतील. त्यातल्या त्यात मधल्या पेरात ते इतर दोन पेरांपेक्षा अधिक तीव्र असल्याचे जाणवेल. याचा अर्थ असा, अनामिका हे बोट उदराचा विकार दर्शविते. मधले पेर उदरामध्ये ही जागा निश्चित करते. त्या बोटाचे तत्त्व आप आहे. असे तूर्त समजल्यास मूत्राशयात निर्माण होणारी उष्णता पाणी कमी करते. त्यामुळे या माणसाची लघवी विकृत होते. कदाचित मूत्राश्म असण्याची शक्यता आहे. तो पाण्याच्या सान्निध्याने नाहीसा होईल. असा निर्णय लागल्यावर किडनीवर साध्या गार पाण्याची घडी ठेवून दीर्घ ॐकार म्हटल्यास हा रोग कमी होत जाईल. परंतु तो जर त्वरेने बरा व्हावा असे वाटत असेल तर शंखाचे साहाय्य घ्यावे. शंख जलोद्भव असल्याने याचा उपयोग आर्द्रता निर्माण करण्यासाठी होतो. याप्रमाणे करता थोड्या दिवसांत ही मूत्रविकृती नाहीशी होते. अशा अनेक प्रकारच्या विकृती ज्ञात होण्यासाठी रोज ॐकाराची उपासना करून त्याप्रमाणे या स्पंदनाचा अनुभव घेतला पाहिजे. कोणत्याही ठिकाणची मूळची स्पंदने कशी आहेत त्याचे ज्ञान करून घेतले पाहिजे. म्हणजे शरीराच्या विकृतीअवस्थेत स्पंदनांत कसा बदल घडतो ते समजून येईल. त्याप्रमाणेच त्या विकृतीचे उच्चाटण कसे करता येईल ते देखील समजून येईल. देह निरोगी करण्याचे कार्य हा ॐकार फारच उत्तम रीतीने करतो. देह एकदा निरोगी झाला की उपासनेमध्ये साधकाला अधिक आनंद वाटतो. तो जसजसा अधिक जप करीत जाईल त्याप्रमाणे त्याचा निरोगी देह पवित्रपणाची वाटचाल करू लागेल. देह वजनाने हलका होऊ लागेल आणि त्याच वेळी त्या देहावर तेजाचे आवरण दिसू लागेल. ज्ञानेशांनी ज्ञानेश्वरीच्या ६ व्या अध्यायात –

असे या देहाच्या अवस्थेचे वर्णन केले आहे. अर्थात ही अवस्था काही एकदम
प्राप्त होत नाही. त्याला बराच काळ जावा लागतो.

२. शब्दस्पर्श

ॐकार जपाने जीभ पातळ होऊ लागते. त्यामुळे शब्दांचे उच्चार अगदी
स्पष्ट आणि जलद होऊ शकतात. खरे पाहिले तर ॐकाराचा उच्चार कर-
ताना जिभेचा उपयोग करावयाचा नसतो. तिला पूर्ण विश्रांती मिळते.
त्यावर ॐकाराच्या उच्चाराचे सर्वात अधिक परिणाम होतात. तिच्यामध्ये
निर्माण होणारी स्पंदने सर्वांत तीव्र असतात. त्यामुळे तिची शक्ती वाढते.

देवनागरी वर्णांचा उच्चार कसा करावयाचा याचे एक स्वतंत्र शास्त्र आहे.
त्याचा मागोवा घेऊन जर ॐकाराच्या साधकाने त्या सर्व वर्णांचा उच्चार
करण्याचा किंचितसा प्रयत्न केला तर त्याचे ते उच्चार अतिशय चांगले
होतील. इतकेच नव्हे तर त्यामुळे त्याच्या वाणीला एक प्रकारचा गोडवा
निर्माण होईल. प्रत्येक अक्षराचे किंवा अक्षरसमुदायांचे उच्चार करताना
काय वजन असावे याचे ज्ञान त्याला आपोआप होते. त्यामुळे स्वतःच्या अंतः-
करणात जे भाव असतील ते तसेच प्रकट करण्यासाठी ज्यावेळी तो शब्द-
माध्यमाचा उपयोग करतो तेव्हा त्या प्रत्येक शब्दाला प्राप्त झालेले वजन
सामान्य माणसाच्या सुद्धा लगेच लक्षात येईल. एखाद्याला एखादी गोष्ट कर
म्हणून अशा साधकाने सांगितले तर तो त्याच्या शब्दाबाहेर जाणार नाही.
ज्याप्रमाणे शब्दाला गोडवा आणि वजन असते त्याप्रमाणे शब्दाला गंध सुद्धा
असतो. दुर्गंध आणि सुगंध हे शब्दाचे गुण आहेत. मनुष्य अनेक वेळी अनेक
प्रकारे बोलत असतो. कित्येक वेळी तो बोलत असताना विचार करीत असतो.
त्या विचारांचा परिणाम सर्वतोपरी चांगला असला तर त्याला विवेक किंवा
सुविचार ही संज्ञा प्राप्त होते. परंतु तेच विचार परिणामी दुःखद असले तर
त्यांना कुविचार असे म्हणतात. 'मधु तिष्ठति जिव्हाग्रे हृदये तु हलाहलम् ।'
या उक्तीप्रमाणे एखादा मनुष्य वरून कितीही चांगले बोलत असला तरी

त्याच्या हृदयामध्ये मात्र अन्यथा विचार चालू असल्याचे सामान्य माणसाला आकळून येणार नाही. परंतु प्रत्येक ॐकाराच्या आघाताने प्रत्येक शब्दनाद सुगंधित झाल्याने ॐकाराच्या साधकाला अन्यांच्या बोलण्यामधील सुगंध ज्याप्रमाणे प्रत्ययाला येईल त्याप्रमाणे त्या शब्दाची दुर्गंधी देखील अनुभवाला येईल. त्यावरून ॐकाराच्या साधकाने अशा माणसाजवळ कसे वर्तन ठेवावे याचा त्याला परिचय होईल. प्रत्यक्ष ॐकाराची उपासना केल्याशिवाय या शब्दगंधाची प्रचीती येणार नाही. ज्या माणसाच्या शब्दाला प्रणव गुणांचा स्पर्श झालेला असतो त्याचे बोलणे कशा प्रकारचे असते याचे मोठे मार्मिक विवेचन ज्ञानदेवांनी ज्ञानेश्वरीच्या तेराव्या अध्यायात केले आहे. ते सर्वच मूळातून पाहणे उचित ठरेल.

पुढां स्नेह पाझरे । मागां चालती अक्षरें ।
शब्द पाठीं अवतरे । कृपा आधी ॥ २६२

कां नादब्रह्मचि मुसे आलें । कीं गंगापय असलेलें ।
पतिव्रते आलें । वार्धक्य कां ॥ २६८

तैसे साच आणि मवाळ । मितले आणि सरळ ।
बोल जैसे कल्लोळ । अमृताचे ॥ २६९

उरोधु वादु-बळु । प्राणु पापढाळु ।
उपहासु चाळु । वर्मस्पर्शु ॥ २७०

आटु वेगु विंदाणु । आशा शंका प्रतारणु ।
हे संन्यासिले अवगुणु । जियां वाचां ॥ २७१

बोलत असता प्रथम प्रेम प्रवाहित होते, त्याच्या मागून अक्षरे, नंतर शब्द आणि या सर्वांच्याही अगोदर कृपेचे भांडवल त्या शब्दांच्या मागे असते. असा साधक बोलू लागला म्हणजे जणू काही नादब्रह्मच आकार धारण करून प्रकट होत आहे, किंवा गंगेचे पवित्र पाणीच उसळ्या घेत आहे किंवा पतिव्रतेलाच वृद्धत्व प्राप्त झाले आहे. दुसऱ्यास न खुपणारे, अगदी मोजके परंतु सरळ आणि जणू काही अमृत लहरीच असे त्याचे बोलणे असते. उपरोधिक, वाद निर्माण करणारे, पापाची उत्पत्ती करणारे, दुसऱ्याची

थट्टा करणारे, अपमानकारक, वर्मी झोंबणारे, हट्ट, आवेश, कपट, माया यांचे प्रदर्शन करणारे, संशययुक्त, फसवे हे गुण ज्या वाक्ेतून समूळ नाहीसे झाले आहेत असे बोलणे असावें.

किंवा सतराव्या अध्यायामध्ये वर्णन केल्याप्रमाणे अशा साधकाचे बोलणे तयार होते.

> पाणी मुदल झाडा जाये । तृण ते प्रसंगेचि जिये ।
> तैसें एका बोलिलें होये । सर्वांही हित ॥
> जोडे अमृताची सुरसुरी । तें प्राणातें अमर करी ।
> स्नानें पाप ताप वारी । गोडीही दे ॥
> तैसा अविवेकुही फिटे । आपुलें अनादित्व भेटे ।
> आइकतां रुचि न विटे । पीयुषीं जैसी ॥–ज्ञाने. १७–२२०.

मुख्यत: पाणी झाडाला घातले जाते. पण त्याबरोबर त्याच्या शेजारचे गवत आपोआप उगवते आणि जगते. त्याप्रमाणे कोणा एकाला उद्देशून बोललेले बोल सर्वांचे हित करणारे ठरतात. अमृताची गंगा प्राप्त झाली तर तिच्या सेवनाने प्राणी अमर होतील, स्नानाने पाप आणि ताप जाईल, गोडीही प्राप्त होईल. त्याप्रमाणे बोलणे ऐकताच अज्ञान नाहीसे होईल, आत्मस्वरूपाचे दर्शन होईल आणि ते बोलणे ऐकत असता, अमृत जसे नको वाटत नाही त्याप्रमाणे ते देखील नको वाटत नाही. अशा तऱ्हेचा अत्यंत सोज्वळ शब्दस्पर्श ॐकाराच्या नित्य उपासनेने साधता येतो. साधकाने उच्चारलेला प्रत्येक शब्द विशिष्ट तऱ्हेचे वजन आणि आकार धारण करून बाहेर पडतो. सामान्य माणसाला तो चांगल्या वजनाचा भासेल तर ज्याला विशिष्ट अधिकारी–बैठक प्राप्त झाली आहे त्याला तो मौल्यवान वाटेल. केवळ अशा तऱ्हेच्या उपासनेने साधकाच्या मुखातून जो शब्द बाहेर पडेल त्या शब्दनादाशी समरूप आणि समनाद होणारे वातावरण आपोआप तयार होते आणि ते चिरकाल तसेंच कायम राहते.

विसोबा खेचरांनी ज्ञानदेवांना छळण्याचे जणू व्रतच घेतले होते. परंतु ज्ञानदेवांच्या केवळ शब्दस्पर्शाने त्यांच्या जीवनामध्ये कायमचा फरक झाला.

मांडयासाठी लागणारे मडके फोडून मुक्ताबाईला दुःखी केल्यावर थोडया वेळाने ते ज्ञानेशांच्या झोपडीकडे वळले. त्यावेळी मुक्ताबाई ज्ञानेशांच्या पाठीवर मांडे करीत होती. ते पाहून त्यांना पश्चात्ताप झाला. ज्ञानदेवादिकांची जेवणे झाल्यावर विसोबा जोराने त्यांच्या झोपडीत घुसले. ज्ञानदेवांची उष्टी पत्रावळ त्यांनी हाती घेतली आणि चाटण्यास प्रारंभ केला. ते पाहून ज्ञानदेव त्यांच्याकडे पाहून म्हणाले, 'अरे, अरे! तू काय खेचर आहेस ?' झाले. या शब्दाबरोबर विसोबा चाटोचे विसोबा खेचर झाले. जगाला माहीत आहेत ते विसोबा खेचर – विसोबा चाटी मात्र केव्हाच अदृश्य झाले. केवळ एका शब्दाबरोबर संपूर्ण जीवनाला कायमची कलाटणी देण्याचे सामर्थ्य ज्ञानेशांनी अगदी सहजपणे दाखविले तें या ॐकार उपासनेने सहजपणे साधतें.

शब्दाचे सामर्थ्य अंगी बाणले म्हणजे दुसऱ्याचे बोल ऐकून त्या व्यक्तीच्या स्वभावाचो किंवा त्या अनुरोधाने होणारी कृती कशी असेल याचे निदान आपोआप होते. अर्थातच त्यामुळे साधकाला आपल्या व्यवहारी जगात कोणाशी काय बोलावे किंवा काय बोलू नये, कोणती कृती केव्हा करावी याचे अगदी स्पष्ट ज्ञान होते. त्यामुळे अशा साधकाच्या व्यवहारात सहजपणे सुविधा प्राप्त होते. अगदी बारीकसे निर्णय सुद्धा त्याला अतिशय अचूकपणे घेता येतात.

कोणतेही मंत्र अधिक चांगले उच्चारता येतात. इतकेच नव्हे तर त्या मंत्राच्या नादाचा परिणाम साधकाच्या प्रत्येक कृतीवर घडत असतो. स्वामी वासुदेवानंद सरस्वती हे एकदा सावंतवाडीस त्यांच्या एका नातेवाइकाकडे गेले होते. त्या दिवशी त्यांच्याकडे काही धार्मिक विधी व्हावयाचा होता. गंध उगाळण्याचे कार्य वासुदेवानंदांनी आपल्याकडे घेतले. गंध बरेच लागणार. ते उगाळण्यासाठी त्यांनी सहाण–खोड घेतले आणि चंदन उगाळण्यास प्रारंभ केला. नुसते गंध उगाळणे त्यांच्या सारख्या देवप्रिय माणसाला आवडेना. गंध उगाळताना त्यांनी सौर नामक सूक्त म्हणण्यास प्रारंभ केला. होता होता गंध तयार झाले. ब्राह्मण ज्यावेळी जेवावयास बसले तेव्हा त्यांच्या मस्तकी ते चंदन लावण्यात आले. जेवताना ब्राह्मण

अस्वस्थ झालेले पाहून यजमानांनी त्यांना कारण विचारले. तेव्हा त्यांनी कपाळाची आग होत असल्याचे सांगितले. चंदनाने मस्तकाची आग का व्हावी ते कळेना. शोध घेताना हे गंध वासुदेवांनी उगाळले येथपर्यंत कळले. तेव्हां त्यांनी त्यांना विचारले. ते म्हणाले, 'होय गंध मीच उगाळले.' या चंदनाने मग मस्तकाची आग का व्हावी ? बराच वेळ विचार केल्यावर त्यांच्या लक्षात आले आपण गंध उगाळीत असता मुखाने सौर म्हणत होतो. त्या सूक्ताचा हा परिणाम असला पाहिजे. त्याप्रमाणे त्यांनी खुलासा करताच सर्वांना आश्चर्य वाटले. थोडक्यांत शब्दाचा परिणाम कृतीमध्ये होतो. असे एक-दोन नव्हे; अनेक दाखले भारतीय मंत्रशास्त्राच्या परिसरात आहेत. या सर्वांचा पाया, आपली गात्रे साधकाने पवित्र करण्यामध्ये आहे. ती अन्य मंत्रांनी देखील होतात, परंतु त्यातल्या त्यात गायत्री आणि ॐकार यांच्या उपासनेने मात्र ती जलद कार्यक्षम होतात. ॐकार हा त्या मानाने सोपा मंत्र आहे. त्याचा अवलंब करून साधकाने आपले सामर्थ्य वाढवावे.

३. भावस्पर्श

कोणत्याही प्राण्याच्या अंतरात चांगले अगर वाईट भाव नेहमीच उत्पन्न होत असतात. ज्या वेळी त्यांच्या अंतःकरणात केवळ स्वतःचे भले व्हावे, त्या भलेपणाच्या लाभामुळे अन्याचे काय आहे अगर होईल याचा विचारही ज्याच्या अंतराला शिवत नाही, ते सर्व भाव केवळ स्वार्थी आणि तामसी असतात. त्यांना दैत्यवृत्ती असे म्हणतात. हेच भाव स्वार्थी असूनही ज्यावेळी त्यामध्ये अन्यांना त्यापासून किती सुख अगर दुःख प्राप्त होईल याचा विचार असतो किंवा त्याला साजेशीच कृती त्याच्या हातून घडते तेव्हा त्याला सामान्य मानवी भाववृत्ती असे समजले जाते. ज्या वेळी अंतःकरणातल्या विचारांना स्वतःच्या भलेपणाचा स्वार्थ शिवलेला नसतो, परंतु त्यातून केवळ अन्यांच्या भल्याचाच विचार कृतीत आणण्याचा सर्वस्वी प्रयत्न असतो, अशा वेळी त्याला साधुभाव वृत्ती अशी संज्ञा प्राप्त होते. अशा तऱ्हेच्या या तीन वृत्तींचे विश्लेषण करताना ज्ञानदेवांनी दैवी आणि आसुरी असे दोनच फरक मानून त्यांचा भेद स्पष्ट केला आहे. त्यांच्या

कृतीचे आणि त्यांच्या अंतरात चाललेल्या विचार लहरीचे सूक्ष्म निरीक्षण त्यांनी केले आहे. अर्थात या दोन परिसीमा स्पष्ट करीत असता मध्य-सीमाही त्यांनी अगदी सहजपणे स्पर्शिली असल्याचे ज्ञानदेवीत दिसते. त्यांच्या या सूक्ष्म निरीक्षणाचा आढावा घेतला की या भाववृत्तीचे ज्ञान आपोआप होईल.

परि अहिती कोपोनि सोप । लालनी मऊ जैसे पुष्प ।
सिये मातेचें स्वरूप । जैसे का होय ॥ १६–१२३
का चिखली रुतली गाये । घडभाकड न पाहे ।
जो तियेचिया ग्लानी होये । कालाभुला ॥ १४२
तैसे आपुलेनि गुणे । पुढिलांचे उणे ।
फेडुनिया पाहणे । तयाकडे ॥ १४९
तैसे पुढिलांचेनि तापे । कळवळलिये कृपे ।
सर्वस्वेसी दिजे आपणपे । तरी थोडेचि गमे ॥ १५७
निम्न भरलिया विणे । पाणी ढळोंचि नेणे ।
तेवी श्रांता तोषोनि जाणे । सामोरेया ॥ १५८
पै पायी कांटा नेहटे । तंव व्यथा जीवीं उमटे ।
तैसा पोळे [illegible] । पुढिलांचेनि ॥ १५९
का पावो नि[illegible] आहे । की ते डोळ्याचि लागी होये ।
तैसा परसुखे [illegible] । सुखावतु ॥ १६०
का फेडीत पाप ताप । पोखीत तिरींचे पादप ।
समुद्रा जाय आप । गंगेचे जैसे ॥ १९९
का जगाचे आंध्य फेडितु । श्रियेची राऊळे उघडितु ।
निघे जैसा भास्वतु । प्रदक्षिणे ॥ २००
तैसी बांधिली सोडित । बुडाली काढित ।
साकडी फेडित । आर्तांचिया ॥ ज्ञाने–१६–२०१

आई मुलाला रागावते तेव्हा तिच्या अंतःकरणात मुलाच्या भावी कल्याणाचा सर्वस्वी विचार असतो. त्याप्रमाणें ज्याचे रागावणे [illegible]

एखादी गाय चिखलात रुतली तर ही दूध देणारी आहे किंवा नाही याचा विचारही न करता जो तिला वाचवविण्यासाठी तळमळतो, त्याप्रमाणे आपल्या गुणांनी दुसऱ्यांचे अवगुण नाहीसे करून गुणवान म्हणून त्यांच्याकडे पाहणे, किंवा समोरच्या माणसाच्या दुःखाने कृपा प्राप्त होऊन तो तळमळतो आणि आपले सर्वस्व जरी देऊन टाकले तरी आपण त्याला काहीच दिले नाही असे ज्याला वाटते किंवा पाण्याचा ओघ वाहत असता मध्ये एखादा खड्डा आला तर तो पूर्ण भरल्याशिवाय पाणी पुढे जात नाही, त्याप्रमाणे समोर आलेल्या अत्यंत आर्त माणसाची आर्त नाहीशी केल्याशिवाय जो दुसरीकडे वळत नाही, किंवा डोळे तळावले म्हणजे तळपायांना गाईच्या तुपाने मर्दन केले असता डोळ्यांचे दुःख जाते त्याप्रमाणे दुसऱ्याचे सुख पाहून सुखावणारा किंवा पायात काटा मोडला की ज्याप्रमाणे जीवाला वेदना होतात त्याप्रमाणे दुसऱ्याचे दुःख पाहून दुखावणारा ज्याचा भाव असतो. गंगेचे पाणी वाहत असता आपल्या काठी असणाऱ्यांना पाण्याने पावन करीत आणि वृक्षांचे पोषण करीत समुद्राला जाऊन मिळते, किंवा जगाचा अंधार नाहीसा करावा, सर्वत्र समृद्धी निर्माण करावी, या एकाच उद्देशाने सूर्य ज्याप्रमाणे या जगाची प्रदक्षिणा करतो त्याप्रमाणे जे काही कारणांनी बद्ध झाले आहेत त्यांचे ते बंधन नाहीसे करीत, कोणी संकटात बुडत असतील त्यांना वर काढीत आर्तांची आर्त नाहीशी करीत साधुभाववृत्तीचे लोक जगात नांदत असतात.

ही भाववृत्ती एकाएकी निर्माण होत नाही. निरनिराळ्या असत् प्रवृत्तींना बळाने मागे सारीत एक एक चांगली वृत्ती साठवावी लागते. वृत्ती अंगीकारणे आणि साठविणे यामध्ये मोठा फरक आहे. काही थोड्या हृदय-स्पर्शी प्रसंगाने सत्प्रवृत्ती निर्माण होत नाहीत असे मुळीच नाही. पण त्यांची कालमर्यादा फारच थोडी असते. तो प्रसंग नाहीसा झाला की सत्प्रवृत्ती राहीलच असे नाही. तिच्यामध्ये कालांतराने फरक पडत जाईल. तिची जागा दुसरी वृत्ती घेईल. याचा अर्थ सत्प्रवृत्तीची पूर्णपणे तेथे साठवण झाली असे नव्हे. वरील ज्ञानेशांचा आशय हा साठलेल्या सद्भावाचे चित्रण आहे. कोणत्याही अवस्थेमध्ये त्याचा बदल घडत नाही. अशा अवस्थेमध्ये देवत्वाचा

आविष्कार आहे. परंतु या कृती घडताना घडलेल्या देववृत्तीची साठवण होण्यासाठी जन्मत: मी आणि माझे यांनी भरलेले अंत:करण रिते झाले पाहिजे. तसे ते झाले नाही तर या वृत्तींची साठवण होत नाही. त्यासाठी जे अनेकविध प्रयत्न करावे लागतात. त्यांची मालिका निर्माण व्हावी, आपल्या सर्व कृतीचा अर्थ आपल्याला कळावा म्हणून अत्यंत सोप्या आणि प्रभावशाली प्रणव मंत्राची साथ साधकाला बहुमोल ठरते. थोड्या वेळात परंतु तीव्र असे परिणाम घडवून आणणारे ॐकार जपासारखे दुसरे साधन नाही.

आणि पुढिलांचे सुख । देखणियाचे होय मिख ।
चढे क्रोधाचे विख । मनोवृत्ति ॥ ज्ञाने. १६–२३७
जगाची सुखपहाट । चोरा मरणाहूनि निकृष्ट ।
दुधाचे कालकूट । होय व्याळी ॥ २४०
तेथ आपुलेनि बळे । भोगिजे जे जे वेटाळे ।
हे वाचोनि के वेटाळे । पुण्य आहे ॥ २९९
एकाते साधूनि मारिती । एकाचि सर्वस्वे हरिती ।
एकालागी उभारिती । अपाययंत्रें ॥ ३४४
परप्राणघाते । मेळविती वित्ते ।
मिनलिया दिसे । तोषणे कैसे ॥ ३४७
मी मने वाचा देहे । करी ते कैसे नोहे ।
के मजवाचूनि आहे । आज्ञासिद्ध आन ॥ ३५५
सती आणि सत्पुरुष । दानशीळ याज्ञिक ।
तपस्वी अलौकिक । संन्यासी जे ॥ ४०२
का भक्त हन महात्मे । इये माझी निजाची धामे ।
निर्वाळिली होमधर्मे । श्रौतादिकी ॥ ४०३
तया द्वेषाचेनि कालकूटे । वासटोनि तिखटे ।
कुबोलांची सदरे । सूति काण्डे ॥ ४०४
न धरीचि विधीची भीड । न करीचि आपुली चाड ।
वाढवीत गेला कोड । इंद्रियांचे ॥ ४४७

आणि परत्र तंव जावे। हे कीर तया आहे।
परी ऐहिकही न लाहे। भोग भोगू ॥४५०

दुसऱ्याचे सुख पाहिले की ज्याची वृत्ती क्रोधमय होते. जगाला सुख वाटू लागले की चोरांना मरणापेक्षा देखील दुःख होते. सर्पाने दूध प्याले तरी त्याचे विष बनते. या जगात स्वतःच्या सामर्थ्याने जे जे प्राप्त करता येईल ते ते भोगावे आणि हेच काय ते पुण्य ! संधी साधून एखाद्याला ठार करतात, एकाचे सर्वस्व हरण करतात, तर एखाद्याचे नुकसान व्हावे म्हणून युक्ती करतात. दुसऱ्याचा प्राण घेऊन त्याचे धन हरण करता आले म्हणजे ज्यांना आनंद होतो. मी मन, देह आणि वाचा या योगे करीन ते झालेच पाहिजे. ज्याची आज्ञा नेहमीच सिद्धीस जाते असे माझ्याशिवाय अन्य कोणी आहे का ? पतिव्रता स्त्री, साधू, दान देणारे, यज्ञ करणारे, तपस्वी, संन्यासी किंवा माझे भक्त, किंवा महात्मे म्हणजे माझे स्वतःचे अगदी स्वच्छ पवित्र असे घर, पण त्यांना मात्र हे लोक, कुटाळकी करून मारीत असतात. जो वेदादिकांच्या आज्ञेची भीती बाळगत नाही, ज्याला स्वतःच्या भल्याची ओढ नाही आणि जो केवळ या [illegible] लाड पुरवीत आहे तो चांगल्या गतीला तर मुकतोच, पण इथले [illegible] त्याला पुरतेपणाने भोगता येत नाहीत.

हे असत् [illegible]. या चित्राचा पाया केवळ अहं म्हणजे मी असून तो केवळ देहा[illegible] असतो. या देहाचे जे अनेकविध भोग आहेत ते अनिर्बंधपणे [illegible], मग त्यासाठी कोणाचे कितीही वाईट करता आले तरी [illegible] माणसाला त्याची मुळीच खंत वाटत नाही. ही प्रवृत्ती [illegible] एकदा या प्रवृत्तीने अंतःकरणाचा ठाव घेतला की मग त्यात सुधारणा [illegible] अत्यंत कठीण असते. या वृत्ती मनाचा अंगण नेहमी [illegible] त्यामुळे चांगल्या वृत्तींना वाव मुळीच मिळत नाही. परंतु [illegible] या वृत्तीचा बिमोड व्हावा म्हणून जर यत्न करावयाचा असेल तर त्यासाठी ॐकार हा सर्वांत जवळचा मंत्र आहे.

याच प्रक्रियेप्रमाणे जागताना मानवाचे शरीर जेव्हा शुद्ध होत जाते तेव्हा अशा वाईट वृत्तींचा परिणाम साधकाच्या मनावर होत नाही. पण

ज्यावेळी ही उपासना करता करता पवित्रतेची पुंजी मोठी होते तेव्हा केवळ इच्छेनेसुद्धा असत्‌भाव वृत्तीच्या माणसाचे चित्त आणि व्यवहार चांगल्या वळणावर आणता येतात. साधनेच्या योगे ज्याप्रमाणें साधकाच्या शब्दांना सामर्थ्य प्राप्त होते, त्याप्रमाणे साधकाच्या वृत्तींना देखील फार मोठे बल प्राप्त होते. केवळ इच्छामात्रे करून कोणतेही भाव पालटता येतात. या बाबतीत वाल्मीकी ऋषींचे उदाहरण पाहण्यासारखे आहे. नारदांची केवळ सदिच्छा हेच या सर्व परिणामाचे कारण आहे. स्वामी रामकृष्णांनी विवेकानंदांना आपल्या सद्‌भावनेच्या सामर्थ्याने स्पर्श करताच मूळची त्यांची सद्‌भाववृत्ती एकदम देववृत्तीमध्ये परिणत झाली. याच प्रक्रियेचा अर्थ मनात आणून याचा उपयोग प्रार्थना किंवा संकल्प यांच्या योगें अस्तित्वात आणता येतो. सर्व सद्‌भावनेचा उपयोग नेहमीच होत असतो. पण ॐकाराच्या सतत सान्निध्यात राहिल्याने त्या प्रार्थनेची तीव्रता वाढते. त्यामुळे होणारे परिणाम लवकर झाल्याचे दृष्टोत्पत्तीस येते. इतकेच नव्हे तर परिणाम बराच काळपर्यंत कायमही राहतात.

समोरचा मनुष्य कोणत्या प्रवृत्तीचा आहे हे त्याच्या बोलण्यावरून किंवा कृतीवरून समजून येईल, परंतु त्याहीपेक्षा केवळ त्याच्या दर्शनाबरोबर त्याच्या वृत्ती कोणत्या प्रकारच्या आहेत, हे जाणून त्या स्वतःच्या ताब्यात घ्याव्यात आणि त्या ठिकाणी सत्-प्रवृत्तीची प्रतिष्ठापना करावी. हे कार्य अगदी सहजपणे करता येते. असे अनेकवेळा दृष्टीस येते की एखादा मनुष्य ईश्वरावर जराही विश्वास न ठेवणारा असतो. परंतु एखाद्या साधुपुरुषाकडे तो गेला तर त्याच्या त्या प्रवृत्तीला चांगले वळण लागते. याचे कारण अगदी स्पष्ट आहे की, त्याच्या वृत्ती साधुवृत्तीपेक्षा बलहीन असल्याने त्या तो घालवून बसला. हे सर्व सामर्थ्य केवळ ॐकारातून साधकाच्या अंगी बाणते.

४. स्मृतिस्पर्श

ॐकाराच्या प्रत्येक उच्चाराबरोबर मानवी शरीरात समाविष्ट असलेल्या ज्ञानतंतूचे प्रबोधन घडते. गायत्रीखेरीज अन्य कोणत्याही जपात हे सामर्थ्य नाही. गायत्री आणि ॐ यामध्ये या दृष्टीने विचार करता दोघांच्या

गतिकक्षा जवळपास सारख्याच आहेत. परंतु गायत्रीच्या बाबतीत असलेल्या अनेक बंधनांचा आणि पथ्यांचा विचार करता ॐकार हा जप अधिकांना सिद्धी प्राप्त करून देणारा आणि सोपा आहे. ज्ञानतंतूंचे एकदा प्रबोधन झाले की ते कायमचे होते. ॐकाराच्या प्रत्येक उच्चाराबरोबर निर्माण होणाऱ्या लहरी या ज्ञानतंतूंवर अत्यंत सूक्ष्म असा आघात करतात. प्रत्येक आघात इतका सूक्ष्म असतो की तो होत आहे याची जाणीवसुद्धा साधकाला होत नाही. परंतु जसजसा काळ जाईल त्याप्रमाणे त्यांची शक्ती वाढत असल्याचे आढळून येईल. ॐकाराची ही शक्ती पूर्वसूरींच्या पूर्णपणे परिचयाला आलेली होती. त्यामुळे अशा ॐकाराचा उपयोग प्रत्येक माणसाने करावा म्हणून त्याच्या उच्चाराला विशेष महत्व देऊन त्याचा समावेश त्यांनी भारतीयांच्या संस्कारात केला. पूर्वीच्या काळी मुलगा अथवा मुलगी, दोघांचेही व्रतबंध होत असत. साधारणपणे वयाच्या पाचव्या वर्षी हा व्रतबंध संस्कार होत असे. त्या संस्काराच्या मागे मोठा हेतू आहे. गर्भात पाचव्या महिन्यात बुद्धीचा प्रवेश होतो. गर्भावर जे जे नादाचे परिणाम होतात यांची नोंद गर्भ करीत असतो. परंतु त्याला त्याचा उपयोग मात्र करता त नाही. अभिमन्यूच्या वेळी सुभद्रा गरोदर होती. तेव्हा रथातून जाताना गवान श्रीकृष्णांनी सुभद्रेला चक्रव्यूहभेदाचे जे ज्ञान सांगितले ते सर्व त्या र्भाने ग्रहण केले. ही केवळ अभिमन्यूचीच कथा आहे असे नाही, तर ामान्य माणसांच्या बाबतीत देखील ते सत्य आहे. गरोदर स्त्रियांनी काय ाचावे, कोणते चिंतन करावे वगैरे बाबतीत आपल्याकडील शास्त्रांनी रेचसे निर्बंध घातले आहेत. याचे कारण एकच की गर्भात असल्यापासून लकाच्या बुद्धीवर विशिष्ट नादांचे परिणाम होऊन त्याच्या बुद्धीची हळू- ळू वाढ होते. मूल जन्माला आले की त्याच्या सान्निध्यात कोणते नाद ावेत, काय बोलावे वगैरे बाबत देखील पूर्वी बंधने होती. कारण मूल दहा हिन्यांचे झाले की त्याच्या सान्निध्यात जे काही नाद होतील ते पूर्णपणे ात ठेवण्याचे त्याचे कार्य चालू होते. मूल समोर असता त्याच्या सान्नि ात असलेल्या लोकांनी उच्चारलेले शब्द मनात साठविण्याचे त्याचे का ू होते. मूल बोलू लागल्यावर कित्येक वेळी त्याने एकाकी उच्चारले ऐकून थक्क होण्याची पाळी आई-वडिलांवर येते. विशिष्ट तन्हे

वेदांनी बुद्धीची वाढ होते. त्यामुळेच वयाच्या पाचव्या ते आठव्या वर्षी मौंजीबंधन करून त्याला वेददीक्षा देण्यात येत असे. या वेदांच्या पठणाने बुद्धीला चांगली चालना मिळते. बुद्धी अनेक गोष्टी ग्रहण करते आणि मिळविलेल्या सर्व गोष्टींची उत्तम प्रकारे साठवण करते. पाठांतर करणे ही हल्ली समजण्यात येते इतकी किरकोळ गोष्ट नाही. हल्ली पाठांतर कमी झाल्याने बुद्धीची मूलगामी वाढ होत नाही केवळ वरवर दिसणाऱ्या गोष्टींपुरतेच तिचे सामर्थ्य मर्यादित राहते. किंबहुना आपणास बुद्धी आहे याचाही जणू विसर पडल्याप्रमाणे वागणारे काहीं महाभाग दिसतात. याचे कारण एकच, बुद्धी प्रगल्भ करण्याची जी साधने आहेत ती माहीत असून सुद्धा त्यांचा उपयोग न करण्याची मानवाची आधुनिक प्रवृत्ती. प्राथमिक आयुष्यात अशा बुद्धीच्या विकासाचा प्रयत्न ज्यांना करता आला नाही त्यांना केवळ ॐकाराच्या विशिष्ट प्रकारच्या उपासनेने आपली बुद्धी विकसनशील करता येईल. बुद्धी जितकी प्रगल्भ तितकी स्मृती तीव्र असते. ॐ किंवा त्याप्रमाणे परिणाम करणारे जे मंत्र आहेत त्यांचा परिणाम ज्ञानतंतूंवर होतो. त्यामुळे बुद्धी प्रगल्भ बनते आणि त्याचा परिणाम स्मृती चांगली होण्यावर होतो.

ज्यायोगे पूर्वीचे ऋषी बुद्धी प्रगल्भ होऊन स्मृती असीम होईल. अशी वेदांची सेवा करीत. त्यातल्या त्यात वेद आपल्या जिव्हेवर कसे राहतील याचा त्यांचा प्रयत्न फार मोठा असे. त्यातल्या त्यात ॐ हा मंत्र तर इतका मोठा आहे की केवळ त्या मंत्राच्या उच्चारण्याने अशा तऱ्हेची स्मृती स्वाधीन करता येते. वेदात अनेक मंत्र आहेत. सर्वच विविध सामर्थ्याचे आहेत, तरी पण ॐकाराचे असीम सामर्थ्य मात्र वादातीत आहे.

स्वामी विवेकानंदांनी ॐकाराच्या सामर्थ्याबद्दल केलेले विवेचन खासच मोलाचे आहे. ज्या साधकाला आपली स्मृती विशाल असावी असे वाटते त्याने या जपाचा प्रयोग अवश्य करावा. कित्येक वेळी मुले सामान्य बुद्धीची आहेत असे आढळून येते, तेव्हा त्यांच्या ज्ञानतंतूंना प्रबोधित करण्यासाठी ॐकाराचा विशिष्ट प्रयोग करता येतो. ज्या साधकाला उत्तम प्रकारे ॐकार म्हणता येतो त्या साधकाने आपल्या समोर तांब्याच्या निष्कलंक भांड्यात पाणी ठेवून त्याकडे पाहून ॐकार म्हणावा. त्यावेळी त्या मुलाला

साधकाने जवळ बसवून ॐकार एकाग्रतेने एकश्वास सांगावे. दहा मिनि ॐकार जप झाल्यावर समोरच्या भांड्यातील पाणी त्या मुलास पिण्या द्यावे. याप्रमाणे केल्यास एक वर्षाच्या अवधीत त्या मुलाच्या एकंदर बु आणि स्मृतिकक्षेमध्ये फरक होत असल्याचे आढळून येईल. परंतु त्यानंत मात्र त्या मुलाने ॐकार म्हणावा. कारण दुसऱ्याने ॐकार म्हणण्या परिणाम काही काळपर्यंत होतो. परंतु त्यानंतर मात्र त्याचा परिणा फारसा होत नाही.



इतकेच नव्हे तर एखादी वस्तू आपण कोठे ठेवली त्याचे योग्यप्रकारे स्मरण होत नसेल तर स्वस्थ चित्ताने आसनावर बसून ॐकार म्हणावा. काही अवधीतच स्मृती जागृत होते आणि वस्तू कोठे ठेवली ते समजते. या बाबतीत घाई करून चालत नाही. अत्यंत शांतपणे आणि मनाची चंचल अवस्था दूर करून हा ॐकार जप केला पाहिजे. त्याप्रमाणेच ज्या विद्यार्थ्याला एखाद्या अवघड विषयाचा अभ्यास करावयाचा असेल तेव्हा त्याने देखील शांतपणे बसून दहा मिनिटे जप करावा आणि किंचित काळ थांबून मग अभ्यासाला प्रारंभ करावा. समईचा उजेड असेल तर त्याचा परिणाम आणखी चांगला होतो. निदान उदबत्ती तरी लावून ठेवावी. कित्येक वेळी एखादे पुस्तक लवकर वाचून व्हावे आणि त्या पुस्तकाचा मार्मिक आशय ध्यानी यावा असे वाटत असेल तेव्हा त्याने देखील या जपाचा असाच उपयोग करून पाहावा. एखाद्या माणसाला एखादे व्याख्यान द्यावयाचे आहे. त्यासाठी त्याने आपल्या विषयाचे वाचन-मनन केल्यावर प्रत्यक्ष व्याख्यानाच्या वेळेपूर्वी अर्धा तास आसनावर बसून डोळे मिटून स्वस्थपणे जप करावा. दहा मिनिटे झाली म्हणजे जप थांबवावा. अगदी निर्विचार मनाने स्वस्थ व्हावे. नंतर एकही शब्द बोलू नये. व्याख्यानाला प्रारंभ होण्यापूर्वी पुन्हा तीन वेळा ॐकार उच्चारावा आणि आपल्या भाषणाला प्रारंभ करावा. जो मुद्दा व्याख्यानात सांगावयाचा आहे तो मूळ मुद्दा, त्यासाठी असणाऱ्या आवश्यक त्या सर्व उपमुद्द्यांसहित आणि सुयोग्य उदाहरणांसहित त्याला प्रभावी

मांडता येईल

घडते. कल्पना करू या की, पहाटे चार वाजता आपणास उठावयाचे आहे. गजराचे घड्याळ जवळ नाही आणि त्यावेळी उठणे तर अगदी जरूर आहे. अशा वेळी साधकाने झोपेच्या वेळी आपल्या अंथरुणावर बसावे. समोर भिंतीवर जर घड्याळ असेल तर त्यात चार वाजता काट्याची स्थिती कशी असते त्याचे बारकाईने निरीक्षण करीत पाच मिनिटे ॐकार म्हणावा आणि लगेच झोपी जावे. तुम्हाला ज्यावेळीं जाग येईल तेव्हा घड्याळात बरोबर चार वाजलेले असतील. घड्याळ नसेल तर भिंतीवर घड्याळ कल्पनेतून तयार करून त्या कल्पनेतील घड्याळाची चार वाजताची स्थिती अवलोकन करीत ॐकार म्हणावा आणि झोपावे. बरोबर चार वाजता जाग येईल. अगदी सामान्य माणसाला सुद्धा या प्रयोगाची प्रचीती येते. अशा अनेकविध प्रयोगांतून मानवाला आपली स्मृती समृद्ध करता येते. इतकेच नव्हे तर एका जन्मात मिळविलेल्या ज्ञानाची स्मृती दुसऱ्या जन्मात उपयोगी पडते. प्रत्येक वेळी तिच्यामध्ये भर पडत जाते. तिचा उपयोग करून ईश्वराचे सान्निध्य साधता येते. ज्ञानदेवांनी स्मृतीची जोपासना कशी केली जाते, याचे मोठे मार्मिक चित्रण –

अथवा योगिनामेव कुले भवति धीमताम् ।– गीता ६–४२.

या भगवद्गीतेच्या सहाव्या अध्यायातील श्लोकावर केलेल्या व्याख्यानात केले आहे.

मोटकी देहाकृति उमटे । निजज्ञानाची पाहाट फुटे ।
सूर्यापुढां प्रगटे । प्रकाशु जैसा ।। ज्ञाने. अ. ६–४५२.

तैसी दशेची वाट न पाहतां । वयसेचिया गावां न येतां ।
बाळपणीच सर्वज्ञता । वरी तयातें ।। ५३ ।।

तिये सिद्धप्रज्ञेचेनि लाभे । मनचि सारस्वतें दुभे ।
मग सकळ शास्त्रे स्वयंभे । निघती मुखें ।। ५४ ।।

आणि मागील जें [illegible]

गतजन्मातली ज्याची स्मृती ताजी राहिली आहे असा मनुष्य जन्माला आल्याबरोबर अगदी बालवयात गतजन्मस्मृतीचा त्याला आपोआप लाभ होतो. सूर्य उगवला म्हणजे त्यापुढे ज्याप्रमाणे प्रकाश पसरतो त्याप्रमाणे या स्मृतीमुळे अगदी बाल्यावस्थेतच त्याला सर्व ज्ञान प्राप्त होते. तो ज्ञानी माणसाप्रमाणे बोलू लागतो किंवा आचार करू लागतो. मागील जन्मात जे ज्ञान प्राप्त झाले ते त्याचे भांडवल बनते आणि त्या भांडवलावर तो या जन्मीची जीवन-सामग्री मिळवितो. त्या सामग्रीमुळे त्याचे मन उत्कृष्ट ज्ञान लोकांना प्रदान करते. त्याचे माध्यम मात्र त्याची अमोघ वाणी असते. या सर्वांचा निष्कर्ष नमूद करताना ज्ञानेश असा करतात की, गतजन्माची जी पुंजी असेल ती प्रस्तुतच्या जन्मात उपयोगी ठरते. भारतामध्ये ज्ञानेश्वर तुकाराम, नामदेव, स्वामी विवेकानंद, स्वामी रामतीर्थ यासारख्या समर्थ पुरुषांची चरित्रे पाहिली म्हणजे आपणास दिसून येईल की, या पुरुषांची प्रस्तुत दिसणारी सामग्री ही केवळ या जन्मात प्राप्त केलेली नव्हे. या प्रगतीला ते कसे आले याचा मागोवाच घ्यायचा झाला तर त्यांच्या अनेक पूर्वजन्माचा इतिहास साक्षी करावा लागेल. कारण गोपाळकृष्णांनी गीतेत —

बहूनां जन्मनामन्ते ज्ञानवान्मां प्रपद्यते । —गीता ७—१९.

असा उल्लेख करून भगवंताकडे जाणाऱ्या मार्गाची जणू काही लांबी आणि अनेक वळणें यांचाच उल्लेख केला आहे. भगवंताशी एकरूप होणे ही गोष्ट एका जन्मातली नाही. एका पाठोपाठ जन्म घेताना निर्माण होणारी अशी ती सद्बुद्धी भगवंताचा आश्रय करते. म्हणून सद्बुद्धी कितीही लहान असो, ती न अव्हेरता तिचा स्वीकार करावा.

जैसी दीपकलिका धाकुटी । परि बहु तेजातें प्रगटी ।
तैसी सद्बुद्धी हे थेकुटी । म्हणो नये ॥ —ज्ञा. २—२३८.

दिव्याची ज्योत जरी लहान असली तरी ती जसा मोठा प्रकाश देते त्याप्रमाणे सद्प्रवृत्ती कितीही अल्प असो, तिला लहान, क्षुद्र असे कधीही समजू नये. कारण ती लहान असली तरी फार मोठा परिणाम घडवून आणत असते. या परिणामाने ज्ञानाचा लाभ आणि ज्ञानाने उत्कृष्ट स्मृतीचा

लाभ घडतो. ही सर्व सद्‌वृत्ती ॐकाराच्या जपाने आपोआप प्राप्त होते. त्यामुळे तो जप अधिक प्रमाणात केल्यास ज्ञानेशांनी लिहिलेले सर्व अनुभव सामान्य साधकांच्या देखील प्रत्ययाला येतील.

५. रुचिस्पर्श

शरीराचा आतील भाग शुद्ध होत गेला म्हणजे त्या साधकाच्या रुचीमध्ये जोराने बदल घडतो. शरीराचे स्वास्थ्य अन्नावर अवलंबून असते. परंतु भूकच लागली नाही तर नुसते अन्न असून तरी त्याचा उपयोग काय ? भूक लागली तर चव निर्माण होते, अन्यथा नाही. भूक निर्माण होण्यासाठी जठराग्नी प्रदीप्त झाला पाहिजे. त्या अग्नीला आहुती देणे म्हणजे जेवण करणे होय. म्हणून अनुभवाने ' उदरभरण नोहे जाणिजे यज्ञकर्म ।' असे निश्चित विधान करण्यात आले आहे. हा अग्नी प्रदीप्त करण्याचे काम ॐकार करतो. इतकेच नव्हे तर प्रत्येक पदार्थाची मूळ चव काय आहे याचे ज्ञान होण्यासाठी आवश्यक ती शक्ती जिव्हेमध्ये निर्माण करण्याचे कार्य देखील याच जपाने होते. आज आपण आपल्या जेवणात अनेक पदार्थ तयार करतो. परंतु प्रत्येक पदार्थ म्हणजे अनेक पदार्थांचे मिश्रण आहे. असे असले तरी प्रत्येक पदार्थ स्वतंत्र रीतीने समजू शकतो का ? पण तो समजत नाही. परंतु जिभेच्या रचनेचा सर्वांगिण विचार केला तर जिभेमध्ये निरनिराळ्या चवींच्या निरनिराळ्या जागा आहेत. असे असले तरी जिभेचे टोक मात्र याबाबतीत तीव्र आणि सर्व चवी जाणणारे असते. [illegible] तीव्र व्हावे म्हणून ॐकाराचा चांगला उपयोग होतो. ज्यावेळी भूक नसते किंवा तोंडाला चव नसते. अशा वेळी अल्पकाळ ॐकाराचा जप करून जेवण्याचा प्रयत्न केला तर चव लागते किंवा भूकही लागते. पाश्चात्य राष्ट्रांमध्ये जेवणापूर्वी एक पेय घेतात. त्याला (appetite) ॲपिटाईट असे नाव आहे. त्यायोगे चांगली भूक लागून उत्तम पदार्थांचा आस्वाद घेता येतो. राजे-रजवाडे यांच्याकडे जेवणाच्या वेळी एका वाटीत लिंबाचे पाणी ठेवण्यात येते. एक पदार्थ खाल्ला की त्याचा स्पर्श झालेला हात त्या पाण्यामध्ये बुडवला की अन्य पदार्थांचा स्वतंत्रपणे आस्वाद घेता येतो. परंतु आपल्या-

वडील ऋषींनी त्रिसुपर्ण नावाचे एक सूक्त निर्माण करून ही उणीव भरून काढली आहे. जेवणाच्यापूर्वी हे सूक्त म्हटले जाते. जेवण ज्याप्रमाणे चवदार लागते त्याप्रमाणे ते अधीक खाल्लेही जाते. याचा एक थोडासा विचित्र अनुभव मला आला आहे. माझे एक मित्र आहेत. त्यांचे मंगल कार्यालय आहे. लग्न मुंजीची उक्ती कामे घेऊन ती ते पार पाडतात. जेवणाच्या वेळी सनई वगैरे मुद्दाम लावली जाते. त्यामुळे लोकांनाही आनंद प्राप्त होतो. एकदा मी त्यांना म्हटले, तुम्ही जेवणाच्या वेळी जसा सनईचा थाट करता त्याप्रमाणे एखाद्या चांगल्या शास्त्रीबुवाकडून त्रिसुपर्ण नादमुद्रित (टेप) करून घ्या. जेवणाच्या पूर्वी त्रिसुपर्ण म्हणावे असे आहे. त्यांना माझे म्हणणे पटले. त्यांनी ते लगेच अमलात देखील आणले. मला बरे वाटले. पुढे महिन्याभराने मी माझ्या एका स्नेह्यांच्या लग्नप्रसंगी भोजनास गेलो, तेव्हा ते त्रिसुपर्ण काही वाजविले गेले नाही. जेवण झाल्यावर त्यांना एकटे बघून मी विचारले तेव्हा थोडेसे रागावूनच ते म्हणाले, मी धंदा करतो, मी काही [illegible] उघडले नाही. मला त्याचा अर्थ न कळल्याने मी पुन्हा विचारले. तेव्हा त्यांनी खुलासा केला की, मला त्या त्रिसुपर्णाचा मोठा विचित्र अनुभव आला. लोक अन्न अधिक खातात. त्यामुळे मला तोटा सोसावा लागला. तुमचे त्रिसुपर्ण मी फेकून दिले. सांगण्याचा उद्देश एवढाच की वैदिक ऋचांमध्ये विशिष्ट शक्ती खास आहे. त्रिसुपर्णात जठराग्नी प्रदीप्त करण्याचे सामर्थ्य आहे. तेच ॐकारामध्ये देखील आहे.

कित्येक वेळी माणसाच्या आंतरिक भावनेप्रमाणे पदार्थांच्या रुचीमध्ये फरक पडतो. त्यासाठी देखील ॐकाराची उपासना आवश्यक आहे. हातामध्ये किंवा बोटांमध्ये ही शक्ती निर्माण होते. ॐकाराच्या उपासनेने मानवी शरीरात जी स्पंदने निर्माण होतात त्यामुळे आत शुचिता वावरू लागते. अशा हातामध्ये देखील ती आविर्भूत होते. या शक्तीचा उपयोग आपण खात असलेले अन्न शुद्ध भावनेतून पुढे आलेले आहे किंवा नाही, हे ओळखण्याची शक्ती बोटांत असते. समोर वाढलेल्या पदार्थाला ज्यावेळी तळहाताचा किंवा बोटांचा स्पर्श होईल, तेव्हा अन्न चांगल्या भावनेने वाढलेले असेल, तर उदराग्नी प्रदीप्त होऊन, रुचितेमुळे तोंडाला पाणी सुटेल. तो पदार्थ आपण केव्हा खातो असे होऊन जाईल. परंतु समोरचे अन्न हे विकृत भावनेतून वाढलेले

असेल तर उदराग्नी मंदावतो, तोंडाची चव नाहीशी होते आणि जेवणाबद्दल अनास्था निर्माण होते. जेवूच नये असे वाटते. तशाच स्थितीत जेवण केले तर ते अन्न पचत नाही. अपचन होऊन त्याचा शरीरावर वाईट परिणाम होतो

हा परिणाम बदलण्याचे कार्य ॐकाराच्या उच्चाराने होते. ज्यावेळी मुळीच भूक लागत नसेल तेव्हा किंवा प्रदीर्घ आजारातून उठल्यावर ॐकाराच्या जपाने उदराग्नी प्रदीप्त होण्यास चांगली मदत होते. जिव्हेचे ज्ञानतंतू सूक्ष्मतम होतात. अगदी अत्यल्प फरक सुद्धा तिला कळू शकतो. यासाठी एक प्रयोग करून पहावा.

पारा, सुवर्ण, तांबे, चांदी, माती, पितळ, कासे व स्टेनलेस स्टील यातील उपलब्ध होतील अशी फुलपात्री घ्यावीत. ती विहिरीतल्या नैसर्गिक पाण्याने काठोकाठ भरावीत आणि ती एका लहानशा टेबलावर अर्धवर्तुळाकार मांडून ठेवावीत. त्या भांड्यांचा काठ आपल्या मुखासमोर येईल याप्रमाणे ठेवावा. नंतर खाली बसून त्या भांड्याकडे पाहून दहा मिनिटेपर्यंत दीर्घ ॐकार म्हणावा. त्यानंतर प्रत्येक भांड्यातले पाणी थोडे थोडे पिऊन पहावे. प्रत्येक भांड्यातील पाण्याची चव निराळी असल्याचे ध्यानी येईल.

याप्रमाणे केवळ ॐकाराच्या जपाने चवीमध्ये निर्माण होणारा फरक चांगल्याप्रकारे अनुभवास येईल. याप्रमाणेच या शरीराचे अन्य वस्तूंना होणारे स्पर्श किंवा अन्य वस्तूंचे अगर व्यक्तींचे साधकाला होणारे स्पर्श साधकाला त्याच्या परिणामासहित समजू शकतात. मात्र साधकाने याबाबतीत अतिशय दक्ष असले पाहिजे. कारण जगात घडणारा प्रत्येक व्यवहार हा संपूर्ण शुद्ध आणि सत्य असतोच असें मुळीच नाही. त्यामुळे साधकाला काही गोष्टींचे ज्ञान झाले तरी त्याला अन्यांच्या समोर ते स्पष्ट करता येत नाही. स्पष्ट करण्याचा प्रयत्न केला तर एखादेवेळी व्यावहारिक कटुताही निर्माण होण्याचा धोका उत्पन्न होतो. त्यासाठीं सत्यं ब्रूयात् प्रियं ब्रूयात् न ब्रूयात् सत्यमप्रियम् । हे विद्वद्वचन लक्षात ठेवावे आणि त्याप्रमाणे वागण्याचा प्रयत्न करावा. अर्थात तसे चांगले सामर्थ्य जर साधकाला प्राप्त झाले तर या स्पष्टवक्तेपणाचा देखील चांगला उपयोग होतो. पण त्यासाठी साधकाला विशेष तपस्येची आवश्यकता आहे. या सर्वापेक्षा प्रारंभीच्या अवस्थेत साधकाने मौन पाळून आपली उपासना चालू ठेवणे हे सर्वात श्रेयस्कर होय.

६. अन्य दृश्यता

ॐकाराचा जप ज्या प्रमाणात अधिक होऊ लागेल आणि जसजसा ाळ जाईल त्याप्रमाणे मानवी देहात अनेक बदल घडतात. ह्या बदलांकडे क्ष ठेवले म्हणजे ह्यातून आपली वाटचाल बरोबर आहे किंवा नाही ाचीहि साधकाला कल्पना येईल. अर्थात हे फरक ताबडतोब घडतात असे ात्र नव्हे. साधारणपणे ६ वर्षांच्या तपस्येनंतर हे बदल लक्षात येतात. ाधारण क्रमाने ते खाली दिले आहेत–

१) तळपाय आणि टाचा यांचा रंग गुलाबी होऊन तळपाय मांजराच्या ायाप्रमाणे मऊ होऊ लागतात. वाळूवरून चालताना वाळू बोचत नाही.

२) तळहात गुलाबी आणि मऊ होतात.

३) डोळे नेहमी ओलसर राहातात.

४) कपाळावर डोळ्यांच्या वरील भागात गंडस्थळे तयार होतात.

५) छाती जप करताना आरक्त होते.

६) अंधारात चालत गेल्यास पायाला ठेच लागणार नाही. कारण ा ठिकाणी पाय टाकावयाचा त्या जागेची स्थिती त्वरेने लक्षात येते. ारचरणीं होती डोळे)

७) जीभ पातळ होते आणि उच्चार स्वच्छ होतात.

८) निसर्गाबद्दलचे प्रेम वाढीस लागते.

९) अंथरुणावरून उठल्यावर त्याला सुरकुत्या पडलेल्या आढळणार ाीत. शरीर हलके पण तेजोवान होते.

१०) शरीर नेहमी ताजे आणि आर्द्र राहाते.

★ ★



१

रोगोपशम

मानवी शरीर जन्माला आल्यापासून तो पडेपर्यंत निरोगी राहावे असे जरी सर्वांना वाटत असले तरी प्रत्यक्षात मात्र ते तसे घडत नाही. कारण हे शरीर अनेक रोगांचे वसतिस्थान आहे. आपल्या शरीराच्या भोवती सर्व रोग नेहमीच वावरत असतात. आपल्या कृतीने आपण आपल्या देहाचा दरवाजा अशा रोगांना न कळत उघडतो. ते तर त्याची वाटच पहात असतात. ताबडतोब ते या शरीरात प्रवेश करतात आणि थोड्याच दिवसात या शरीराचा ताबा घेतात. अशावेळीं योग्य औषधोपचार झाला तर रोग नाहीसे होतात. परंतु तसे योग्य औषध मिळाले नाही तर मात्र [illegible] करतो. काही

रोगांचे ठाणे या शरीरात फार काळ राहू शकते. अशा रोगांचे उच्चाटन किस्येक वेळी औषधाने होत नाही तेव्हा त्याला मंत्राची साथ द्यावी लागते. ॐकार हा सर्वश्रेष्ठ मंत्र असल्याने त्याचा उपयोग अशा रोगांवर होतो. या मंत्राचा उपयोग करण्याच्या दोन पद्धती आहेत. पैकी एका पद्धतीला वेध पद्धती असे म्हणतात आणि दुसरीला मंत्रभावना असे म्हणतात. वेध पद्धतीमध्ये केवळ ॐकार म्हणून काही अन्य प्रक्रियांचा अवलंब केल्यास रोग बरे होतात. परंतु मंत्रभावना पद्धतीमध्ये औषध म्हणून ज्या पदार्थांचा उपयोग करावयाचा त्यावर मंत्राची पुटे द्यावयाची आणि नंतर ते औषध घ्यावयाचे. काही रुग्णावस्थेत एकाच पद्धतीचा उपयोग करून चालतो तर काहींमध्ये दोन्ही पद्धती उपयोगात आणाव्या लागतात. या प्रकरणात काही रोगांच्या बाबतीतच माहिती दिली आहे.

१. उसण

शरीराच्या कोणत्याही भागात केव्हाही उसण किंवा चमक भरते. विशेषत: पाठ, मान, कंबर याठिकाणी ही उसण भरते. विशेष करून ही उसण नाहीशी करण्यासाठी अनेक उपाय केले जातात, पण ती पूर्णपणे जात नाही. अशा वेळी त्यावर ॐकाराच्या जपाचा उत्तम उपयोग होतो. त्यासाठी करावयाची प्रक्रिया पुढीलप्रमाणे आहे.

ज्या ठिकाणी उसण भरलेली असेल तो भाग पंच्याच्या फडक्याने पाण्याने पुसून घ्यावा. त्यावर पंच्याची चार पदरी ओली घडी ठेवावी. मांडी घालून खाली आसनावर बसावे आणि दीर्घ ॐकार म्हणण्यास सुरुवात करावी. याप्रमाणे दहा मिनिटे ॐकार म्हणावा. त्यानंतर दोन्ही हात लांब करावेत. मान उजवीकडे वळवून उजव्या हाताच्या मधल्या बोटाकडे पाहावे. पुन्हा हात खाली आणून नमस्कार करावा आणि आसनावरून उठावे. उसण लगेच नाहीशी होईल.

परंतु हातापायांच्या स्नायूंमध्ये जर मुरगळणे वगैरेसारखा दोष निर्माण झाला असेल, तेव्हा देखील अशाच पद्धतीचा उपचार करावा. परंतु हा उपचार अनेक वेळा मात्र करावा लागतो.

२. आंत्रव्रण

शरीराच्या आत असणाऱ्या अनेक अवयवांत निर्माण होणाऱ्या जखमांना आंत्रव्रण असे म्हणतात. निसर्गाचा असा निश्चित नियम आहे की, कोणतीही जखम सूर्याच्या उष्णतेने बरी होते. अर्थात शरीराच्या आतील भागात होणाऱ्या जखमांना सूर्यप्रकाश कसा मिळणार ? परंतु त्यासाठी असा एक पर्याय आहे की, ज्या पदार्थांच्या मार्फत सूर्यकिरण शरीराच्या आंतरभागात पोहोचतील अशा पदार्थांचे सेवन करून त्यात अग्नितेज निर्माण करणे. ज्या पदार्थामध्ये सूर्याचे तेज समाविष्ट होते, असे पदार्थ बहुतेक पांढऱ्या गराचे किंवा आंतरभागाचे पदार्थ होत. यामध्ये रताळे, शिंगाडे, नारळ, बदाम भिजवून वरचे साल आणि आतील सूक्ष्म कोंब काढून टाकलेले शेंगदाणे, दूध, तूप, लोणी यांचा समावेश होतो. या सर्व पदार्थांत दूध हा पदार्थ चांगला. कारण हा एकच पेय–पदार्थ असा आहे की, त्याने भूक आणि तहान दोन्हीही भागतात. मनुष्याने सेवन करण्याजोगे दूध म्हणजे गाय, म्हैस किंवा शेळी यांचे दूध. या सर्वांत गाईचे दूध सर्वांत चांगले. त्यातही काळ्या रंगाच्या गाईचे दूध अधिक चांगले. या काळ्या गाईमध्ये रानात जाऊन दिवसभर चरणारी. प्रवाहित किंवा ज्यामध्ये आकाशाचे प्रतिबिंब पडते अशा तळ्यातले पाणी पिणारी गाय विशेष चांगली. अशा गाईचे दूध या व्याधीला अत्यंत उपयुक्त आहे. ह्या दुधातील अंतर्मूल्य कायम ठेवले तर त्याचा चांगला परिणाम होतो. कोणतेही दूध तापविले की ते अधिक काळ टिकते. परंतु अलिकडे घरातील जुन्या भांड्यांची जागा निष्कलंक पोलादी (स्टेनलेस स्टील) भांड्यांनी घेतली आहे. त्यात तापविलेले दूध आणि ते देखील वायुज्योतीवर (गॅस) तापविले तर ते दूध या रुग्णावस्थेत पूर्ण निरुपयोगी आहे. अशा दुधाचा उपयोग होण्याऐवजी अपाय होतो आणि दुखणे वाढत जाते. या सर्वांपेक्षा मातीचे भांडे चांगले. या रोगाला उपयुक्त ठरणारे दूध म्हणजे मातीच्या भांड्यामध्ये गोवरीच्या मंद विस्तवावर तापविलेले दूध. ते न जमले तर निदान पितळेचे भांडे घ्यावे.

आंत्रव्रणाच्या रोग्यास दूध हेच अन्न असते. दुधाशिवाय अन्य सर्व पदार्थ आहारातून वर्ज्य करावेत. वयोमानाप्रमाणे जो आहार असेल त्याचे जे

वजन असेल, त्या वजनाइतकेच दूध घ्यावे लागते. या दुधाचे एकूण चार भाग करावेत आणि ते दिवसातून चार वेळा प्राशन करावे. साधारणपणे मनुष्य कमीत कमी सोळा तास जागा असतो. म्हणजे प्रत्येक चार तासांनी हे दूध घ्यावयाचे असते. या वेळा म्हणजे सकाळी ८, १२ दुपारी ४ आणि रात्री ८ हे दूध तापवून गार केलेले परंतु साखर न टाकलेले असावे. हे दूध अत्यंत सावकाश प्यावे. घाई केल्यास त्याचा योग्य परिणाम घडण्यास अवधी लागतो. दूध घेतले की, ॐकाराचा दीर्घ जप करण्यास प्रारंभ करावा. साधारणपणे ३० मिनिटेपर्यंत सावकाशपणे हा जप करावा. त्यानंतर मात्र कोणाशीही न बोलता अर्धा तास पूर्ण विश्रांती घ्यावी. उताणे झोपावे. दूध घेतल्यापासून २ तासांनी प्यालेल्या दुधाच्या पाव हिस्सा गार पाणी प्यावे. त्याचप्रमाणे सकाळी, दुपारी व चार वाजता जे दूध घेतले जाते, त्यापूर्वी अर्धा तास ज्या ठिकाणी आंत्रव्रण असेल त्या भागावर ओल्या पाण्याची पंचाची घडी ठेवून केवळ दहा मिनिटे ॐकार म्हणावा. त्यानंतर योग्य वेळेवर दूध पिऊन पुन्हा ॐकार जप करावा. याप्रमाणे केल्यास जठरी गेलेले गार दूध ॐकाराच्या [illegible]त्राने पुन्हा तापविले जाते. त्यावर अत्यंत पातळ अशी एक स्निग्ध साय [illegible]र्माण होते. ती साय या आतील व्रणावर चोपडली जाते. हळूहळू हे व्रण पूर्ण [illegible]रे होतात, याप्रमाणे १८० दिवसांमध्ये हा रोग पूर्ण बरा होतो. यावेळी साध[illegible]ना कदाचित अशी शंका येण्याची शक्यता आहे की, केवळ दुधाचा आहार [illegible]ल्याने अशक्तपणा वाढेल. हातून संकल्पित काम होणार नाही. परंतु या [illegible]चे काहीही कारण नाही. आळस, थकवा किंवा अनुत्साह हे पूर्ण नाहीसे [illegible]ात. कामासाठी एवढी प्रचंड शक्ती निर्माण होते की, दिवसाचे दहा ते [illegible] तास जरी काम केले तरी थकवा जरा सुद्धा वाटत नाही. उलट कामात [illegible] चांगले लागते. बुद्धीची कामे यावेळी फारच चांगल्या प्रकारे पूर्ण होतात. [illegible] प्रयोग मी १९५७ साली स्वतःवरच केला. तेव्हापासून माझी व्याधी नष्ट झाली).

रक्तदाब व मधुमेह

श्रीमंत, सुखासीन, व्यसनी अशा लोकांच्या वाट्याला येणारी विकृती [illegible]े रक्तदाब आणि त्याचा सोबती किंवा अनुगामी असणारा म्हणजे मधुमेह.

दोन्ही रोग एकत्र असतीलच असे नाही. परंतु दोघांसाठी करावयाचे उपचार जवळजवळ सारखे आहेत. या रोगाच्या तीव्रतेची परीक्षा सध्या उपलब्ध असलेल्या शास्त्रीय यंत्रे आणि उपकरणांनी करून घ्यावी. रक्तदाब कमी अगर अधिक असा दोन प्रकारचा आहे. हा रोगच उद्भवू नये म्हणून भरपूर शारीरिक मेहनत आणि संत-वाङ्मयाचे विपुल वाचन नित्य असले पाहिजे. परंतु काही कारणाने या रोगाचा उद्भव झालाच तर मात्र या शारीरिक मेहनतीचा उपयोग तितकासा होत नाही. वाचनाचा उपयोग थोडाबहुत होतो.

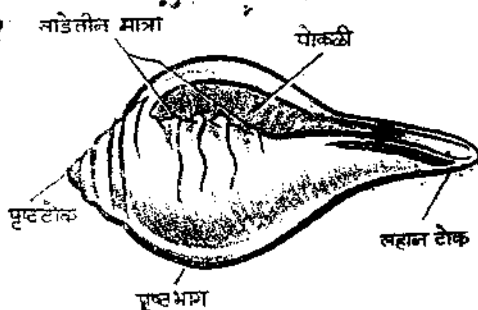
रक्तदाब असेल तेव्हा त्या रुग्णाने सकाळी सूर्योदयापूर्वी कोमट पाण्याने स्नान करावे. अंग पंच्याच्या फडक्याने टिपून घ्यावे. पाटाखेरीज कोणतेही आसन घ्यावे. त्यावर मांडी घालून बसावे. आचमन करावे. एक बिल्वदल (त्रिदळ) घेऊन ते पाण्यात बुडवून मस्तकावर ठेवावे आणि समोर पाहून ॐकार म्हणण्यास प्रारंभ करावा. रक्तदाब अधिक असेल तर ॐ ऱ्हस्व आणि कमी असेल तर दीर्घ किंवा प्लुत म्हणावा. हा जप कमीत कमी पंधरा मिनिटे म्हटला पाहिजे. जप पूर्ण झाला की किंचित पाणी प्यावे आणि पाच मिनिटेपर्यंत स्वस्थ पडावे. याप्रमाणे संध्याकाळी स्नान न करता जप करावा. अन्य सर्व कृती मात्र पूर्वीप्रमाणेच करावी. या जपामध्ये अगर कृतीमध्ये खंड होता कामा नये. याप्रमाणे तीनशे दिवस केल्याने या विकारातून मुक्त होता येते. एखादे वेळी काही कारणाने स्नान करता आले नाही तर पंच्याच्या ओल्या फडक्याने अंग पूर्णपणे पुसून घ्यावे. जेवण नेहमी मूळच्या पाऊणपटच जेवावे. रात्री दही, मसाल्याचे पदार्थ, खारट पदार्थ, घेऊ नयेत. जागरण वर्ज्य करावे.

मधुमेहाच्या बाबतीत मात्र ऱ्हस्व ॐकाराचा जप पंधरा मिनिटे करावा. कमीत कमी एक ते दोन मैल फिरण्याचा व्यायाम अत्यंत जरूर आहे. याशिवाय प्रत्येक सप्ताहात तीन वेळा, सूर्योदयापूर्वी तांबड्या किंवा पांढऱ्या गाईचे मूत्र संध्येच्या पात्र पळ्या घ्यावे. गोमूत्र अगदी ताजे असले पाहिजे. शिळ्या गोमूत्राचा उपयोग होत नाही.

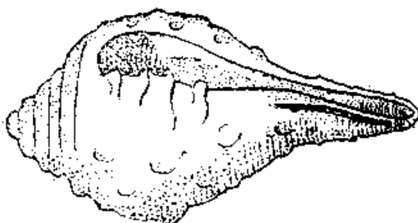
४. मूत्राशय विकृती

मूत्राशयाच्या अनेक प्रकारच्या विकृती आहेत. मुतखडा ही या अवस्थेची एक परिणत अवस्था आहे. हा खडा शस्त्रक्रियेने काढून टाकता येतो. पण त्या ऐवजी त्यासाठी सोप्या प्रक्रिया आहेत. त्यांचा अवलंब करावा.

या सर्व विकारात शंखाचे पाणी घ्यावे. मात्र शंख खरा असला पाहिजे. खरा शंख पारखण्याच्या पद्धती खालीलप्रमाणे आहेत.



शंख



शंखिणी

(१) शंखाचा पोकळ भाग कानाला लावला तर त्यातून समुद्राच्या लाटांसारखा आवाज येतो.

(२) अगदी गुळगुळीत पृष्ठभागावर शंख समरेषेत ठेवून त्यावर हलकेच बोट ठेवले तर तो आपल्या भोवतीं फिरतो.

(३) शंखाचे लहान टोक उजव्या हातात आणि डाव्या हातात मोठे टोक धरावे. शंखात थोडे पाणी घालावे आणि तो आपल्याकडील बाजूला गोल फिरवावा. आतील पाणी सांडता कामा नये.

(४) शंखाच्या आतील बाजूस साडेतीन कंगोरे (मात्रा) असतात.

(५) शंखाला बाहेर कुठेही उंच–सखलपणा असता कामा नये. ज्या शंखाला असा उंच-सखलपणा किंवा शिखरे असतील ती मादी असते. तिचा उपयोग तितकासा होत नाही.

हा शंख तांब्याच्या फुलपात्रात ठेवून भांडे पाण्याने पूर्ण भरावे. त्यावर काचेची बशी झाकण ठेवावी. तांब्याचे भांडे आतून आणि बाहेरून निष्कलंक असले पाहिजे. तसे ते निष्कलंक ठेवणे शक्य नसेल तर ज्यावर कसल्याही खुणा किंवा चित्रे नाहीत, असा काचेचा पांढरा ग्लास घ्यावा. हे पाणी सकाळी सहा वाजता भरून ठेवावे. ते संध्याकाळी सहा वाजता प्यावे. पुन्हा संध्याकाळी ग्लास आणि शंख धुवावा आणि पाणी घालून पुन्हा बुडवून ठेवावा. ते पाणी सकाळी सहा वाजता घ्यावे. साधारणपणे दोन्ही पाणी घेण्याच्या वेळात बारा तासांचा अवधी ठेवावा. पण या सांगितलेल्या वेळापेक्षा फार निराळ्या वेळा मात्र असू नयेत. पाणी घेतल्यावर अर्धा तासपर्यंत चहा वगैरे काहीही घेऊ नये. सकाळी पाणी घेतल्यानंतर पोटाचा–किडनीचा भाग पाण्याने पुसून घ्यावा. त्यावर ओल्या पंच्याची घडी ठेवावी. चटईवर उताणे झोपावे आणि दहा मिनिटेपर्यंत दीर्घ ॐकार म्हणावा. त्यानंतर आपल्या कामास लागावे. संध्याकाळी पाणी प्याल्यावर नुसते बसून दहा मिनिटे दीर्घ ॐकार म्हणावा. हे पाणी घेण्यास सुरुवात केली की, लघवीला आग येऊ लागेल. काही दिवसात ती नाहीशी होईल. ज्या दिवशी ती नाहीशी होईल त्या दिवसापासून हे औषध लागू पडले असे समजावे. साधारणपणे आठ दिवसात ही विकृती नाहीशी होईल.

उन्हाळ्याच्या दिवसांत कित्येक वेळी उन्हाळे लागतात. अशा वेळी लघवीला अतिशय आग होऊन थोडी थोडी लघवी अनेक वेळा होते. मनुष्य बेचैन होतो. अशा वेळी शंख पाण्यात बुडवून सहा तासांनी त्याचे पाणी घ्यावे आणि दहा मिनिटे ॐकार म्हणावा. ओटीपोटावर पाण्याची घडी ठेवावी. त्याप्रमाणे दिवसातून तीन वेळा केल्यास दुसऱ्या दिवशीच ही विकृती पूर्णपणे जाते.

स्त्रियांच्या मासिक पाळीच्या वेळी त्यांचे पोट दुखते किंवा आग होते. योग्य प्रकारे घाण निघून जात नाही. चार दिवसांपेक्षा अधिक काळ त्रास

चालू असतो. ही नेहमीची स्थिती असेल तर पाळीच्या पूर्वी चार दिवस आणि पाळीच्या नंतर चार दिवस ओटीपोटावर घडी ठेवून ऱ्हस्व ॐकार म्हणावा. पाळीच्या चार दिवसात केवळ घडी ठेवावी. ॐकार म्हणू नये, याप्रमाणे चार-पाच पाळयांच्या वेळी दक्षता घेतली की, ही विकृती दूर जाते.

या विकृतीवर दुसरा उपाय आहे. तो म्हणजे अशोकाच्या वृक्षाखाली जाऊन अशोक वृक्षाची तीन पाने ओटीपोटाच्या कातड्याला स्पर्श करतील अशी निऱ्यांच्या आतल्या बाजूस ठेवावीत. अशोक वृक्षाला टेकून बसावे आणि पंधरा मिनिटे ऱ्हस्व ॐकार म्हणावा. त्यानंतर दहा मिनिटे स्वस्थ बसावे. पाने काढून न टाकता घरी यावे. सूर्यास्त झाल्यावर ही पाने काढून टाकावीत. अशोकाला टेकून बसताना पायांत पादत्राणे घालू नयेत. त्याप्रमाणे ज्यावेळी पाळी चालू असेल तेव्हा अशोक वृक्षाला स्पर्श करू नये. केवळ त्याच्या सावलीत फिरायला हरकत नाही. याप्रमाणे सतत ९० दिवस करावे. ही सर्व विकृती निघून जाते.

१. दमा

ही एक विचित्र विकृती आहे. ती एकदा चालू झाली की कित्येक ळी ती जन्माची सोबत करते. इतकेच नव्हे तर काही वेळा एका पिढीतून पुढच्या पिढीत देखील तिचा प्रवास चालू असतो. त्यामुळे या विकृतीची ळजी नेहमीच असते. यामध्ये अनेक प्रकार आहेत. काही जन्मापासून ोबर आलेला असतो, काही विशिष्ट ऋतूमध्येच आपले अस्तित्व प्रकट णारा असतो, तर काही विशिष्ट कालापुरता परंतु नेमाने येणारा असतो. सर्वांचे मूळ म्हणजे कमकुवत प्राणवायू. त्या प्राणवायूंची शक्ती वाढयाचा जर प्रयत्न केला तर दम्यावर देखील विजय मिळविता येतो. कोणत्याही प्रकारचा असो. त्यावर उपाय मात्र एकच आणि सर्वांच्या गीत सारखा आहे. ज्याप्रमाणे रोगाचे अस्तित्व अनेक वर्षांचे असते, माणे दमा पूर्ण होण्यास देखील तसे पाहिले असता जवळजवळ ४३२ लागतात. या सर्व कालात रुग्णाने आपले पथ्य जराही सोडता नये.

यावर सर्वात चांगला उपाय म्हणजे, मागे सांगितल्याप्रमाणे शंखातील पाणी. साधारण दमा केव्हा चालू होतो, ते रुग्णाला अनुभवाने चांगले समजते. त्यापूर्वी जवळ जवळ आठ दिवस या सर्व उपचारांना प्रारंभ करावा. सकाळी सूर्योदयापूर्वी अर्धा तास आणि संध्याकाळीं सूर्यास्तानंतर अर्ध्या तासापर्यंत शंखातले पाणी प्यावे आणि त्यानंतर दीर्घ म्हणजे एका दमात चार वेळा याप्रमाणे ॐकार म्हणण्यास प्रारंभ करावा. हा ॐकार पंधरा मिनिटेपर्यंत दोन्ही वेळा म्हणावा. ॐकार म्हणताना जमेल त्याप्रमाणे तुळस किंवा निरांजन समोर ठेवून त्याकडे पाहून ॐकार म्हणावा. ॐकार म्हणून झाल्यावर तुळशीची तीन पाने खावीत. कृष्णतुळस अथवा रामतुळस कोणतीही असली तरी चालेल. रानतुळस किंवा माळेतुळस मात्र नको. यामध्ये महत्त्वाचे पथ्य म्हणजे तळलेले पदार्थ पूर्णपणे वर्ज्य करावेत. जेवण चावून सावकाश जेवावे आणि जेवण झाल्यावर फक्त ज्येष्ठमधाचा बारीकसा तुकडा भरपूर वेळ तोंडात चघळावा.

दमा अधिक तीव्र असेल तर घरात स्वत: अगर आपल्या उपाध्यायांच्या हाते वैश्वदेव करावा. ज्यांना ते शक्य नसेल त्यांनी केवळ ॐ म्हणून अग्नीमध्ये पाच आहुती द्याव्यात. या आहुतीमध्ये ताजा तयार केलेला भात आणि साजूक तूप व जमल्यास औदुंबराच्या तीन समिधा असाव्यात. अग्नी चांगला पेटविल्याशिवाय मात्र हवन करू नये. हवन केल्यावर जो भात शिल्लक राहील तो रुग्णाने स्वत: खावा. जेवण झाल्यावर डाव्या कुशीवर दहा मिनिटे स्वस्थ पडावे. केवळ दोनच वेळा नव्हे तर ज्याप्रमाणे वेळ असेल त्याप्रमाणे, तितके वेळा दीर्घ ॐकार म्हणावा. त्यामुळे तोटा मुळीच होणार नाही. इतकेच नव्हे तर झाली निरोगीपणाला तर साथच मिळेल.

६. बद्धकोष्ठता

अलीकडे ही विकृती प्रकर्षाने जाणवू लागली आहे. याची प्रमुख कारणे म्हणजे भरपूर धूम्रपान, वेळी अवेळी जेवण, अमली पदार्थांचे सेवन, जागरण आणि स्टेनलेस स्टीलच्या भांड्यांचा स्वयंपाकासाठी केलेला मुक्त हस्ताने वापर. स्टेनलेस दिसायला जितके चांगले तितकेच ते दुरुपयोगी आहे. कारण त्याच्या वापरामुळे शरिरात लोहाचे प्रमाण वाढते. अन्नपचन

योग्य वेळाल होत नाही. त्यामुळे खरे पाहिले तर या विकृतीचा प्रादुर्भाव होतो.

यासाठी सर्वात पहिले पथ्य म्हणजे आपली सर्व व्यसनें संपुष्टात आणावीत. स्टेनलेस स्टीलच्या भांड्यात तयार केलेले पदार्थ शक्य तितके कमी खावेत. सकाळी लवकर म्हणजे पाचच्या सुमारास उठावे. तांब्याच्या, मातीच्या, चांदीच्या, पितळेच्या किंवा काचेच्या भांड्यात रात्री भरून ठेवलेले किंवा ताजे असे दोन कप पाणी बसून प्यावें. त्यानंतर ३ मिनिटे ऱ्हस्व, ४ मिनिटे दीर्घ आणि ३ मिनिटे प्लुत ॐकार म्हणावा. याप्रमाणे केल्यास मलावरोध कमी होईल. मल बाहेर टाकला जाईल. ही प्रक्रिया तीन महिने-पर्यंत केल्यास हा रोग कायमचा बरा होईल.

७. ज्ञानतंतूंची शिथिलता

अनेक कारणांनीं ही विकृती मानवामध्ये निर्माण होते. बाहेरच्या उपायांनी ती जातेच असे नाही. यासाठी या ॐकाराचा अतिशय चांगला उपयोग होतो. रोज सकाळी सूर्योदयापूर्वी पंचामृत प्राशन करावे. त्याचे प्रमाण खाली दिले आहे. त्याप्रमाणे सर्व पदार्थ शुद्ध स्वरूपात एकत्र घेऊन ते एकापाठोपाठ एक याप्रमाणे एकत्र करावेत. त्यासाठी चांदीची वाटी किंवा काचेचा ग्लास चांगला.

असे भांडे घेऊन ते जमिनीवर ठेवावे. त्यात एक एक पदार्थ टाकावा आणि पंधरा वेळा दीर्घ ॐकार म्हणून तो ढवळावा.

१) दूध -- पंधरा चमचे (चहाचे)
२) दही -- तीन "
३) तूप -- दोन "
४) मध -- एक "
५) साखर-- दोन "

हे सर्व पदार्थ एक झाले की, ते उत्तरेस तोंड करून सावकाशपणे प्राशन करावे, त्यानंतर तीन चमचे शुद्ध पाणी प्यावे आणि दहा मिनिटे प्लुत ॐकार म्हणावा. दूध, दही आणि तूप हे पदार्थ गाईचें मिळाल्यास त्याचा परिणाम लवकर दिसून येतो. परंतु म्हशीचे असल्यास गुण थोडा उशिरा

येतो. त्यासाठी आठवड्यातून एक वेळा पहाटे पाच चमचे ताजे गोमूत्र प्यावे. याप्रमाणे केल्यावर पंधरा मिनिटे पूर्ण विश्रांती घ्यावी. जेवणात पिष्टमय पदार्थ खाताना त्याबरोबर पालेभाज्या मुद्दाम खाव्यात. जेवण पूर्णपणे न जेवता जेवढा आहार असेल त्याच्या $\frac{3}{4}$ घ्यावा. जेवण झाल्यावर झोपण्याच्या-पूर्वी पाच मिनिटे दीर्घ ॐकार म्हणावा. साधारणपणे पंधरा दिवसात ही विकृती पूर्णपणे जाते.

यावर दुसरा उपाय म्हणजे गाईच्या तुपाचा. जितके जुने गाईचे तूप मिळेल तितके ते घ्यावे. काचेच्या बाटलीत ते ठेवून तुपाच्या १।१० वजनाचे सुवर्ण त्यात टाकून ती बाटली सूर्याच्या उन्हात ठेवावी. याप्रमाणे तीन दिवस करावे. चौथ्या दिवसापासून रोज रात्री झोपताना या तुपाचे दोन थेंब प्रत्येक नाकपुडीत घालावेत. त्यावेळी नाकपुडीची टोके छपराकडे होतील याप्रमाणे झोपावे. तूप नाकाच्या अन्य भागाला स्पर्श न करता बरोबर मध्यावर सोडावे. ज्या नाकपुडीतून श्वास येत असेल त्या नाकपुडीत तुपाचे थेंब नंतर टाकावेत. दुसऱ्या नाकपुडीत प्रथम टाकावेत. थेंब टाकल्यावर पाच मिनिटे त्याच अवस्थेत झोपावे आणि मग नेहमीप्रमाणे झोपावे. सकाळी लवकर उठावे. तोंड धुऊन टाकावे. आसनावर अथवा अंथरुणावर मांडी घालून बसावे आणि अगदी सावकाशपणे दहा मिनिटे दीर्घ ॐकार म्हणावा. या-प्रमाणे केवळ दहा दिवस केले असता ही विकृती दूर होते. इतकेच नव्हे तर सतत ३३ दिवस केल्यास संपूर्ण जन्मात तिचा पुन्हा प्रादुर्भाव होणार नाही.

८. मुरलेली सर्दी

या रुग्णतेचा त्रास चालू झाला की, डोकेही दुखू लागते. काम सुचत नाही. औषधे तात्पुरती लागू पडतात. यावर चांगला उपाय म्हणजे रोज सकाळीं प्लुत ॐकार म्हणणे. सकाळी लवकर उठावे. शौचमुखमार्जन करावे. आसनावर बसावे आणि प्लुत ॐकार म्हणण्यास प्रारंभ करावा. हा म्हणताना एकदा डावी आणि एकदा उजवी नाकपुडी हाताच्या अंगठ्याने दाबून बंद करून ठेवावी. याप्रमाणे दहा मिनिटे ॐकार म्हणावा. रात्री गाईच्या तुपाचे दोन थेंब नाकात टाकावेत. मात्र ते तूप वर सांगितल्याप्रमाणे सुवर्ण स्पर्शाने

तयार केलेले असावे. हे तूप घातल्यावर कोणाशीही बोलू नये. शांतपणे झोपावे याप्रमाणे तेहतीस दिवस करावे. सर्दी कायमची दूर होईल.

९. वात (गॅसेस)

वाढत्या वयात अनेकांना छळणारा असा हा रोग आहे. पोटात एकदा गॅसेस होऊ लागले म्हणजे त्याचा त्रास खूपच होतो. या त्रासातून आंत्रव्रण होण्याची मोठी शक्यता असते. त्यामुळे या प्रारंभिक अवस्थेत या रुग्णतेची काळजी घेणे जरूर आहे. यावेळी अपान वायू वर ढकलला जातो. त्याला खाली तरी आणला पाहिजे किंवा त्याचे नाग किंवा कृकर या उपवायूमध्ये तरी रूपांतर करणे आवश्यक आहे. पोटात मोठी आर्द्रता निर्माण होते. त्यामुळे पोटावर जर आपण बोटांचा आघात केला तर पाण्याचा मूळचा नाद 'बुद्–बुद्' आणि वायूचा मूळचा नाद 'बिस्' यांचा मिश्र ध्वनी ऐकू येतो. यामध्ये ज्याचे आधिक्य असेल त्याप्रमाणे उपाय करावा लागतो. ज्याने त्याने हा नाद मुद्दाम स्वत: ऐकून त्याचे निदान करावे. पोटावर बेंबी हा मध्य धरून डाव्या बाजूला आणि डाव्या आणि उजव्या बाजूला निरनिराळे पाहावे. पोटावर उपडा हात ठेवून किंचित भार द्यावा आणि दुसऱ्या हाताच्या बोटांनी त्या हातावर आघात करावा. जो नाद निर्माण होईल तो बारकाईने ऐकावा. याप्रमाणे एकदा परीक्षा झाली की, उपाय करणे सोपे जाते. एखादे वेळी हा नाद नीट समजला नाही आणि उपाय केला तरी त्यात वावगे काही होत नाही. फक्त निदान आणि त्याप्रमाणे उपाय यांची सांगड घातली की, त्याचा परिणाम जरा लवकर दिसेल. अन्यथा गुण थोडा उशीरा येईल. केवळ पाण्याचा आवाज ऐकू आला तर पोट गार पाण्याने पुसून घ्यावे. त्यावर ओल्या मातीची घडी ठेवावी. चटईवर उताणे झोपावे. उशी वगैरे घेऊ नये. त्याच अवस्थेत दीर्घ ॐकार म्हणावा. दहा मिनिटांनी घडी काढून टाकावी. याप्रमाणे पोट रिकामे असताना सकाळ–संध्याकाळ करावे. गॅसेसचा त्रास पूर्णपणे जाण्यास एकूण चारशे दिवस लागतात. ज्यावेळी वायूचा नाद येईल तेव्हा आसन घालून बसावे आणि ऱ्हस्व ॐकार दहा मिनिटे रोज दोन वेळा म्हणावा. या ऱ्हस्व उच्चाराच्या बाबतीत एका दमात तो आठ वेळा म्हणून निर्देश केला आहे. परंतु त्या ऐवजी आठापेक्षा अधिक कसा होईल याचा

प्रयत्न करावा. तो जितका जास्त होईल तितका चांगला. ॐकार म्हणून झाल्यावर पाय लांब करावेत आणि गुडघ्याला आपले मस्तक लावण्याचा प्रयत्न करावा. प्रारंभाला ते लागणार नाही पण पुढे पुढे ते व्यवस्थितपणे लागू लागेल. ज्यावेळी हा आवाज संमिश्र असेल तेव्हा मागे सांगितल्याप्रमाणे सकाळी आणि संध्याकाळी शंखाचे पाणी घ्यावे. त्यानंतर पोट पाण्याने ओले करून दहा मिनिटे ऱ्हस्व ॐकार म्हणावा. जर बरोबर निदान करता आले नाही तर शंखाचे पाणी पिऊन, त्यानंतर एक तासाने पाण्याची घडी पोटावर ठेवून दहा मिनिटे दीर्घ ॐकार म्हणावा. हा उपचार चालू असेपर्यंत रात्री दही, तळलेले पदार्थ किंवा अन्य वातूळ पदार्थ खाऊ नयेत. रात्री झोपताना गार, साय काढलेले आणि साखर न टाकलेले दूध साधारण अर्धा ते पाऊण कप घ्यावे आणि नंतर झोपावे. या रुग्णाने आणखी एक काळजी घेणे आवश्यक आहे आणि ती म्हणजे आपण जे अन्न खाऊ, ते सर्व सावकाश आणि चावून खावे. त्याप्रमाणे पोट पूर्ण भरेपर्यंत केव्हाही जेवू नये. थोडे कमी जेवावे. दिवसातून केवळ दोन वेळ जेवण आणि सकाळी व दुपारी दोन वेळा चहा या व्यतिरिक्त अन्य काही खाऊ अगर पिऊ नये. शक्यतो असा प्रयत्न करावा. त्याने गुण लवकर येईल.

१०. फीट्स

मेंदूच्या विकृतीमुळे किंवा मणक्यामध्ये निर्माण होणाऱ्या विकृतीमुळे फीट्स येतात असे सर्वसाधारण निदान आहे. यावर ॐकाराचा चांगला उपयोग होतो. अशा माणसाने रोज सकाळी पंचगव्य घ्यावे. (पंचगव्य तयार करण्याची रीती ॐकार किमया भाग १, पान १३२ वर दिली आहे. त्याप्रमाणे ते करावे) त्याचे प्रमाण खालीलप्रमाणे आहे.

गाईचे दूध	चहाचे चमचे १२
,, दही	,, २
,, तूप	,, १
,, मूत्र	,, २
,, शेण	,, अर्धा

ते समंत्रक करता आले नाही तर केवळ ॐ म्हणून जरी तयार केले
ो चालेल. रोज ते दहा चहाचे चमचे इतके घ्यावयाचे आहे. तसे ते घेता
ो शक्य नसेल तर केवळ गोमूत्र पाच पळ्या घ्यावे. हे अगदी सकाळी
हीही खाण्याच्या अगर पिण्याच्या पूर्वी घ्यावयाचे आहे. हे घेतल्यावर
काराचा दीर्घ जप पंधरा मिनिटेपर्यंत करावा. ज्यांना गायत्री जप करता
ो शक्य आहे त्यांनी त्रिपाद गायत्री मंत्र म्हणावा. हा मंत्र १०८
ा उच्चारणे आवश्यक आहे. संध्याकाळी पुन्हा पंधरा मिनिटे ॐकार
णावा. त्यावेळी गायत्री म्हणू नये. झोपताना खाली घोंगडी घ्यावी. पलंगा-
शक्यतो झोपू नये. बोलताना अत्यंत सावकाश बोलावे. सायकल आणि
ंणे या गोष्टी वर्ज्य कराव्यात. रात्री झोपण्यापूर्वी किंवा सकाळी स्नानाच्या
ि अर्धा तास गाईचे तूप मस्तकापासून अगदी खालच्या मणक्यापर्यंत
ळावे. स्नान करताना समशीतोष्ण पाण्याने स्नान करावे. एकदम गरम
ा अती थंड पाण्याने केव्हाही स्नान करू नये. त्याप्रमाणे बाहेर हिंडताना
चे किरण मानेवर आणि त्यावरील मस्तकाच्या मागील भागावर पडणार
ीत याची खात्री घ्यावी. त्यासाठी चांगले शिरोभूषण वापरावे किंवा
ा वेळी बाहेर जाऊ नये.

१. दृष्टिदोष

वयाच्या चाळीसनंतर साधारणपणे चष्मा लागतो. परंतु त्यापूर्वी जर
े अधू झाले तर त्यावर तातडीने उपाय करावा लागतो. त्यांतल्या त्यांत
उपाय अधिक चांगले आहेत.

(१) डोळे रोज तुरटीच्या पाण्याने धुवावेत. सकाळी लवकर स्नान
वे. भुवयांमध्ये गंधाचा रवा, चंदन किंवा हळकुंड उगाळून ते गंधासारखे
ावे. समोर दीड हात लांबीवर डोळ्यांच्या समरेषेत ज्योत येईल
माणे नीरांजन अथवा समई लावून ठेवावी. त्या समईकडे शक्यतो
णी न हालविता एकटक पहात दीर्घ ॐकार पाच मिनिटेपर्यंत म्हणावा.
ंतर डोळे घट्ट मिटावेत आणि पाच मिनिटे ॐकार म्हणावा.
ंतर पुन्हा ती ज्योत पहात पाच मिनिटे दीर्घ ॐकार म्हणावा. पाच
टे झाल्यावर डोळे झाकून घ्यावेत आणि स्वस्थ बसावे. पाच मिनिटा-

नंतर त्यांना पाण्याचा हात लावावा आणि उठावे. याप्रमाणे रोज पहाटेच सूर्योदयापूर्वी करावे.

(२) रोज सकाळी उगवता सूर्य पाहावा आणि तो पाहताना दीर्घ ॐकार म्हणावा. सूर्याकडे केवळ दहा मिनिटेच पाहावे. दहा मिनिटे संपली की, डोळे घट्ट मिटून पाच मिनिटे स्वस्थ बसावे. नंतर पुढील कार्यक्रमास लागावे. याप्रमाणे एक वर्ष करावे लागते.

(३) ज्याचे डोळे बिघडले असतील आणि दृष्टी फार कमकुवत झाली असेल त्याने साधारणपणे आश्विनाच्या महिन्यात या प्रयोगाला प्रारंभ करावा. या महिन्यापासून दंव पडण्यास प्रारंभ होतो. ज्या ठिकाणी खुरटे गवत आहे अशी जागा शोधून काढावी. सूर्योदया पूर्वी उठावे. प्रातःकार्यक्रम उरकावेत. डोळे एकदा गार पाण्याने धुवावेत. या स्थळी जावे आणि त्या गवतावरून अगदी सावकाश अनवाणी चालण्यास प्रारंभ करावा. तोंडाने दीर्घ ॐकार म्हणावा. याप्रमाणे पंधरा मिनिटे चालावे आणि तोंपर्यंत ॐकार म्हणावा. पंधरा मिनिटे संपल्यावर घरी येऊन हळद आणि तुरटी यांच्या पाण्याने डोळे धुवून टाकावेत. दंव असेपर्यंत हा प्रयोग करता येतो. त्यामुळे एका वर्षाच्या प्रयोगाने हे कार्य होत नाही. कमीत कमी तीन वर्षाचा प्रदीर्घ अवधी यासाठी लागतो.

१२. अपत्यहीनता

मानवाच्या संसारी जीवनात अपत्यप्राप्ती ही सर्वोच्च सुखमयता होय. सामान्य जीवांचा विचार करता यात निसर्गाने आपले संपूर्ण साहाय्य मानवाला दिलेले आहे. असे असताही काही संसारात अपत्यहीनता प्रत्ययाला येते. अर्थात त्याला विविध कारणे आहेत. सर्वच कारणांचा ऊहापोह या ठिकाणी करता येणार नाही. तरीपण काही कारणे पुढील मार्गदर्शनाच्या उद्देशाने नमूद केल्यास अप्रस्तुत ठरणार नाही.

(१) तारुण्याच्या प्रारंभात विविध संगतीमुळे लागलेल्या असंयमी सवयी. या सवयीमुळे अवयवांना क्षीणता प्राप्त होते.

(३) अपरिपक्व तरुणावस्थेमध्ये केलेला शरीरसंबंध.

(२) मानसिक कृत्रिम भीती.

(४) विकृत मार्गदर्शनाखाली केलेली योगासनें.

(५) विकृत, भोगवासना निर्माण करणारे लिखाण, वाचन, मनन वगैरे.

(६) आकस्मिकपणे इंद्रियांना प्राप्त झालेली परंतु बरेच दिवस
त न आलेली शारीरिक विकृती.

ह्या सर्व विकृती स्त्री-पुरुष दोघांच्याही बाबतीत असतात. अर्थात
ी प्रत्यक्षता मात्र संसारी जीवनाला प्रारंभ झाल्यावर काही दिवसांनी
ाला येते. या विकृतीमुळे पुरुषांच्या जवळ असणाऱ्या जननजंतूंना
र्म) दुर्बलता प्राप्त होते आणि त्यांचे आयुष्य तात्काळ संपते. त्याच-
े स्त्रियांची धारणाशक्ती फारच कमी होते. त्यामुळे दोघांपैकी कोणाही
ची विकृती अपत्य हीनतेला कारणीभूत होते. त्यामुळे संसारी जीवनात
चा प्रवेश होतो. पुरुषापेक्षा ही उणीव स्त्रियांना तीव्रतेने जाणवते.
दिवस पुरुष हा अभाव सहन करू शकतात. कारण त्यांच्या नित्याच्या
ायात बहुतेक काळ व्यतीत होतो. परंतु स्त्रीचे तसे नाही. नोकरीच्या
ताने बाहेर राहणाऱ्या स्त्रियांना सुद्धा हा अपत्याभाव त्रास देतो. ही
अवस्था धड तिला सहन करता येत नाही, दुसऱ्याला सांगता येत
आणि त्यावर उपायही लवकर मिळत नाही. त्यामुळे दुःखातून काळजी
काळजीतून चिंतेचा जन्म होते. ह्या सर्व विकृतीवर ॐकार हा अत्यंत
उपाय आहे. त्याच्या प्रक्रिया प्रत्येक विकृतीनुरूप भिन्न आहेत. त्या सर्व
े लक्षात घेऊन सूक्ष्म उपाय अवलंबिले तर त्यातून ही विकृती दूर
येते. प्रत्येकाने आपली परीक्षा आपणच करावी.

पुरुष–

१) तळहात राठ असून त्याच्या सूक्ष्म संवेदना लोपलेल्या असतात.

२) ओटीपोटाचे तपमान शरीराच्या अन्य भागांपेक्षा अधिक असते.

३) भोगेच्छा अत्यंत मन्द किंवा मुळीच नसते.

स्त्रिया–

१) मासिक पाळी २७½ दिवसांची असली पाहिजे आणि ती नियमित
.

२) ओटीपोट तप्त असते.

३) स्तनांचा मऊपणा कमी होतो.

४) हात कडक व राठ बनतात.

५) स्वभाव तापट आणि निरुत्साही बनतो.

उपाय–मागे वर्णन केल्याप्रमाणे सकाळी आणि संध्याकाळी शंखोदक घेणे जरूर आहे. ते घेतल्यावर ओटीपोटावर गार पाण्याची घडी ठेऊन दहा मिनिटेपर्यंत दीर्घ ॐकार म्हणावा. विशेषतः सकाळी स्नान झाल्याबरोबर अर्धा तासपर्यंत केवळ कटिवस्त्र धारण करून अंग मोकळे ठेवावे. आठवड्यातुन दर रविवारी पहाटे शंखाचे पाणी पिण्यापूर्वी $\frac{1}{2}$ तास ५ चमचे ताजे गोमूत्र घ्यावे आणि दर गुरुवारी पंचामृत घ्यावे. ते तयार करण्याची पद्धती खाली दिली आहे. दूध, दही व तूप हे पदार्थ गाईचे मिळाले तर फारच उत्तम. न मिळाल्यास म्हशीचे चालतील.

दूध–	३०	चमचे (चहाचे)
दही–	३	"
तूप–	२	"
मध–	१	"
साखर–	२	"

हे सर्व पदार्थ एका चांदीच्या पेल्यात एकत्र करून ढवळावेत आणि एकजीव झाल्यावर प्राशन करावेत. स्त्रियांच्या अंगी स्थूलता असेल तर गोमूत्र आठवड्यातून दोनदा घ्यावे. पंचामृतात तूप १ चमचा व मध २ चमचे असे प्रमाण बदलावे. डोक्यावरून स्नान करताना स्त्रियांनी शिकेकाई आणि आवळकाटी यांची पूड २:१ या प्रमाणात एकत्र करून त्यात १ चमचा किंवा अर्धा लिंबाचा रस घालावा. जरूरीप्रमाणे पाणी मिसळावे आणि त्याने केस धुवावेत. रात्री झोपण्यापूर्वी घडी ठेवून पोट गार करावे. मात्र त्यापूर्वी म्हणजे संध्याकाळी शंखाचे पाणी घेतलेले असावे. अर्थातच संध्याकाळी पाणी घेतल्याबरोबर पोटावर घडी ठेवून ॐकार म्हणण्याची आवश्यकता नाही. त्याऐवजी ते कार्य रात्री करावे. ॐकार म्हणताना कपडे ढिले करावेत. रात्रीच्या जेवणातून तळलेले पदार्थ, दही, गुंगी आणणारी पेये आणि अंड्यासुद्धा मांसाहार पूर्ण टाळावा. या प्रक्रियेतून गुण येण्यास साधारणपणे सहा महिन्यांचा अवधी लागतो.

वर उल्लेख केलेली प्रक्रिया सामान्य स्वरूपाची आहे. प्रत्येकाच्या प्रकृती आणि विकृतीमानाप्रमाणे त्यात बदल करणे आवश्यक असते. अर्थात

याची चिकित्सा जाणत्या माणसाकडून करवून घेऊन पुढील सुयोग्य मार्ग-
र्शन मिळवावे. प्रत्येकाच्या कृतीप्रमाणे त्याला त्याचे फळ प्राप्त होते.

या प्रकरणात केवळ साधारण मामुली रोगांची माहिती दिली आहे.
सर्व करताना त्याच्या मागे अनुभवाचे भांडवल आहे. त्या त्या प्रक्रियां-
धून गोचर होणारे यश निश्चित स्वरूपाचे आहे. मात्र त्यासाठी अधीरता
ालत नाही. गुण उशीरा येतो एवढाच या सर्व क्रियेमध्ये एक महान दोष
ाहे. अन्यथा बिनखर्चाची, कमी कष्टाची अशी अन्य प्रक्रिया नाही.

असे प्रदीर्घ कालापर्यंत त्रास देणारे अनेक रोग आहेत. सर्वच रोगांची
द्दल द्यायचे म्हटले तर तो एक स्वतंत्र ग्रंथच होईल. एखाद्या रोगाचे
दान करून औषध घेत असता त्याचा योग्य तो गुण त्वरेने येत नाही, असे
सून आल्यास औषध घेण्याच्या पूर्वी काही काळ ॐकार म्हणावा. नंतर
ाषध घ्यावे आणि पुन्हा काही काळ ॐकार म्हणावा. औषधाचा गुण
ाने येऊ लागतो.

आयुर्वेद हे एक पुरातन शास्त्र आहे. अनेक वनस्पतींमध्ये जे अनेक
ा आहेत, त्यांचा उपयोग शरीरस्वास्थ्यासाठी करण्यात चरकादी ऋषींनी
विश्रांत परिश्रम केले. या वनस्पती औषधांसाठी वापरावयाच्या म्हणजे
ा तोडावयाच्या असतात. वनस्पती तोडणे म्हणजे तिचे जीवित संपविणे
ा आहे. परंतु तसे ते न करता या वनस्पतींमधील काही भाग काढून
धासाठी जी क्रिया सांगितली आहे, त्यात त्या वनस्पतीची प्रार्थना मह-
ाची आहे. ती प्रार्थना म्हणजे एक महान मंत्र असून, या मंत्राच्या योगे
स्पतीसारख्या समजीवी वस्तूंवर विशिष्ट परिणाम होऊन त्या मंत्र
णाऱ्याच्या आधीन होतात. इतकेच नव्हे तर त्याच्या इच्छा आणि भावना
ा अनुकूल ठरतात. वनस्पतींना देखील जीवन आहे, सुख–दुःखांचे भाव-
णाम आहेत. हे आता नव्याने सिद्ध करण्याची आवश्यकता नाही.
चे ऋषीमुनी तरुलतांजवळ संभाषण करीत असत. कविकुलगुरू कालि-
ाने आपल्या अभिज्ञान–शाकुंतलाच्या तिसऱ्या व चवथ्या अंकात हा
ग उत्तम रीतीने चित्रित केला आहे. वनवेलीचे सुख–दुःख शकुंतला
ात होती. यत्किंचित प्रियकरेच्छू कन्यकेचे हे भाव आहेत, तर
म केलेल्या प्रार्थनेचा परिणाम त्या वृक्षवेलीवर होईल यात

विशेष काहीच नाही. पूर्वीच्या काळी जे मंत्र उपयोगात आणीत असत ते मंत्र नाहीसे झाले किंवा त्यांचा प्रभाव कमी झाला, असे मुळीच नाही. प्रभाव कमी झाला तो त्या वनस्पतींचा उपयोग करणाऱ्या मानवाचा. अत्यंत शुचितेची, आणि सद्‌भावनेची बैठकच मुळी मानवाने आपल्या विविध कृतींनी शिथिल केली आहे. ती बैठक ज्याच्याजवळ आहे त्याच्या प्रार्थनेचा उपयोग झालाच पाहिजे. त्याप्रमाणे त्या त्या औषधी आणून त्यांचे औषध तयार करताना सुद्धा मंत्राचा उपयोग केला जात असे. परंतु यंत्राच्या साहाय्याने औषधे खलण्याचे कार्य चालू झाल्याबरोबर मंत्रभावनेची क्रिया बंद झाली. त्यामुळे औषधाचा दर्जा खालावला. पूर्वीचा गुण त्यामध्ये राहिला नाही. हे सर्व जरी खरे असले तरी औषध घेणाराने तरी त्या औषधावर मंत्रभावना करावी (मंत्रभावना करणे म्हणजे मंत्राची पुटे देऊन त्या औषधाचा गुण वाढवणे.) आणि मग ते औषध प्राशन करावे. आवश्यक ते मंत्र येत नाहीत म्हणून स्वस्थ बसण्याचे काहीही कारण नाही. ॐ हा सर्व मंत्रांचा राजा आहे. त्यामध्ये सर्व मंत्र समाविष्ट आहेत. त्यामुळे कोणत्याही वेळी आणि कोणत्याही स्थळी ॐकार म्हणून औषधावर प्रक्रिया कराव्यात किंवा औषधे सेवन करावीत. गंगेच्या पाण्यामध्ये रोगजंतू जिवंत राहू शकत नाहीत, त्याप्रमाणे मंत्रभावित औषधाने रोग नाहीसा होईल. असे पावित्र्य आणि सामर्थ्य औषधामध्ये येते. औषध देणारा माझा प्रतिपालक आहे. मी अनेक वर्षे जगावे अशी त्याची इच्छा आहे. त्या वैद्याच्या इच्छेला आणि औषधाला किती उच्चतम मान द्यावा याचा निर्देश करताना –

औषधं जान्हवीतोयं वैद्यो नारायणो हरिः ।

अशा सार्थ वाक्याने केला आहे.

जी स्थिती औषधाची आहे, तीच स्थिती आहार-धान्याची आहे. शेतात पिकणारे धान्य उत्तम रीतीचें निरोगी असे तयार व्हावें, यासाठी त्या पिकांना केवळ खत घालून चालत नाही, तर त्या धान्य रोपांना अकृत्रिम नादाची जर साथ मिळाली तर ती पिके अधिक निरोगी ठरतील. परंतु आजच्या पिकांची कथाच काही निराळी आहे. अगदी बारकाईने जर या उत्पादनक्रियेचा विचार केला तर ही अवस्था कळून येण्याजोगी आहे. निर्वाळलेल्या जमिनीत बी पेरले कीं ते विशिष्ट दिवसांत तयार व्हावे, हा

ासर्गनियम आहे. ते बी जमिनीमध्ये अंकुरते. तो अंकुर त्याला आवश्यक ती
ये खेचून घेतो आणि त्यांचे रोपात रूपांतर होते. रोप मोठे होते तेव्हा
मिनीत असणारे द्रव्य खेचून घेते. ही कर्षण शक्ती आणि किती द्रव्य कर्षण
रावयाचे हे निसर्गाने ठरवलेलें आहे. आज कर्षण केलेला रस-द्रव्य पूर्ण पचला
णजे दुसऱ्या दिवशीचा रस घेण्यास ते रोप सिद्ध होते. असे रोजच्या रोज
लेल्या रसाचे पचन होता होता फळामध्ये सर्व गुणधर्म योग्य प्रमाणात साठ-
ले जातात. ती फळे–धान्य सेवन केले म्हणजे पचते. अन्न पचले म्हणजे
गली शक्ती निर्माण होते. परंतु पहिले अन्न न पचता दुसरे खाल्ले किंवा एकाच
ी दोन वेळचे जेवण घेतले तर त्या मनुष्याची जी अवस्था होईल तीच
स्था या रोपांना उसने खत देऊन जलदीने वाढविण्याच्या प्रयोगात होईल.
खतामुळे रोपांची वाढ भरपूर होईल. त्यावर आलेले धान्यकण टपोरे
तील, पण त्याची छाननी केली तर नैसर्गिक खताच्या योगाने निर्माण
ेल्या धान्यामध्ये जी पोषण द्रव्ये अस्तित्वात असतात तितकी तर नाही-
पण त्यांच्या निम्म्याने सुद्धा ही पोषण द्रव्ये त्यात समाविष्ट झालेली
ात. त्यामुळे अशा धान्याची चव सुरस होणार नाही. ते धान्य मानवाला
किंवा पशुपक्ष्यांना काय, निश्चितपणे निरोगी करणार नाही. पोट भरेल
ा धान्याच्या आकारमानाप्रमाणे, पण त्यातून पोषकरस मात्र अत्यल्प
न चोथाच अधिक राहील. त्यामुळे मानवाला लठ्ठ होता येईल, पण
यामध्ये जी सहनशीलता किंवा कार्यप्रवणता हवी, ती मात्र त्यामानाने
र नाही. अशा विचित्र धान्याशी आपली रोज गाठ पडते. ते अन्न नीट
े किंवा अंगी लागावे असे वाटत असल्यास ते अन्न निर्माण करण्याच्या
ी प्रारंभीच्या प्रक्रियेपासून ते अन्न तयार होईपर्यंत त्यावर मंत्रभावना
ास त्यातला अधिक गुण आपल्या वाट्याला येईल. याच कल्पनेने निर-
ळ्या पिकांवर संगीताचे प्रयोग करून त्यांची वाढ करण्याचे प्रयत्न
सेत देशांत चालू आहेत. अन्य कोणत्याही संगीतापेक्षा ॐ या मंत्राने
मध्ये सर्व तऱ्हेची अधिकता निर्माण करता येईल, त्याचा परिणाम सर्व
वर होईल आणि मानवाला आपल्या खऱ्या निरोगीत्वाचा विकास
येईल.





॥ मांडुक्योपनिषद् ॥

ॐ भद्रं कर्णेभिः शृणुयाम देवाः ।
भद्रं पश्येमाक्षभिर्यजत्राः ॥
स्थिरैरङ्गैस्तुष्टुवाँसस्तनूभिः ।
व्यशेम देवहितं यदायुः ॥
स्वस्ति न इन्द्रो वृद्धश्रवाः ।
स्वस्ति नः पूषा विश्ववेदाः ॥
स्वस्ति नस्तार्क्ष्यो अरिष्टनेमिः ।
स्वस्ति नो बृहस्पतिर्दधातु ॥
ॐ शांतिः शांतिः शांतिः ॥

चांगले तेच आम्ही कानांनी ऐकू. शुभकारक गोष्टीच आम्ही डोळ्यांनी पाहू (आणि) ईश्वराने दिलेले हे जे आयुष्य, त्याची स्तुति करण्यात घालवू. प्राचीन व ज्ञानी असा इंद्र, सर्वज्ञ सूर्य, संकटनाशक गरुड आणि बृहस्पति आमचे कल्याण करोत.

ॐ इत्येतदक्षरमिदँ सर्वं तस्योपव्याख्यानम् ।
भूतं भवत्भविष्यादिति सर्वं ॐकार एव ।
यच्चान्यत् त्रिकालातीतं तदपि ॐकार एव ॥ १ ॥

ॐ हे अक्षर या अविनाशी ब्रह्माचे वाचक चिन्ह आहे. हे जे भूत वर्तमान आणि भविष्यकाळी असणारे (विश्व) त्याचे हे स्पष्टीकरण आहे. तिन्ही काळांच्या पलीकडे असणारे सर्व काही ॐकारच आहे.

सर्वँ ह्येतद् ब्रह्मायमात्मा ब्रह्म सोऽयमात्मा चतुष्पात् ॥ २ ॥

सर्व दृश्य (विश्व) ब्रह्म आहे. हा आत्मा ब्रह्म आहे. त्या आत्म्याला चार चरण म्हणजे पाद अगर मात्रा आहेत.

जागरितस्थानो बहिष्प्रज्ञः सप्ताङ्ग एकोनविंशतिमुखः
स्थूलभुग्वैश्वानरः प्रथमः पादः ॥ ३ ॥

जागरित (नेत्रांचे) ठिकाणी वस्ती करणारा. केवळ बाह्य विषयांचे ज्ञान असणारा. सात अंगे (डोके, दोन डोळे, प्राण, हृदयातील पोकळी, मलमूत्रस्थान, हात आणि पाय) असणारा, एकोणीस मुखांचा (पाच ज्ञानेंद्रिये, पाच कर्मेंद्रिये, पाच प्राण, मन, चित्त, बुद्धि आणि अहंकार) स्थूल विषयांचा उपभोग घेणारा, वैश्वानर, असा हा पवित्र ॐकाराचा पहिला पाद आहे.

स्वप्नस्थानोऽन्तः प्रज्ञः सप्ताङ्ग एकोनविंशति मुखः ।
प्रविविक्तभुक्तैजसो द्वितीयः पादः ॥ ४ ॥

स्वप्न हे ज्याचे राहण्याचे ठिकाण आहे. केवळ अंतस्थितीचे ज्ञान असणारा, सप्तांग, एकोणीस मुखांचा, विषय कल्पनांचा, उपभोग घेणारा तैजस् असा हा त्याचा दुसरा पाद आहे.

यत्र सुप्तो न कंचन कामं कामयते न कंचन
स्वप्नं पश्यति तत्सुषुप्तम् ।
सुषुप्तस्थान एकीभूतः प्रज्ञानघन एवानन्दमयो
ह्यानन्दभुक् चेतोमुखः प्राज्ञस्तृतीयः पादः ॥ ५ ॥

ज्या निद्रावस्थेत जीवास कोणतीहि इच्छा निर्माण होत नाही, त्याला कसलेहि स्वप्न दिसत नाही ह्या स्थितीस सुषुप्ति असे म्हणतात. अशा सुषुप्तिस्थानी वास करणारा, एकरूप झालेला, संपूर्ण ज्ञानमय, आनंदमय. आनंदाचा भोग घेणारा, चेतस् हे ज्याचे मुख आहे असा जो प्राज्ञ तो या प्रणवाचा तृतीय चरण होय.

एष सर्वेश्वर एष सर्वज्ञ एषोऽन्तर्याम्येषयोनिः ।
सर्वस्य प्रभवाप्ययौ हि भूतानाम् ॥ ६ ॥

हा सर्वांचा स्वामी, सर्व जाणणारा, सर्वांच्या अंतरांत राहणारा, सर्वांचे उत्पत्तिस्थान, लयस्थान आणि आदि कारण देखील आहे.

नान्तः प्रज्ञं न बहिष्प्रज्ञं नोभयतः प्रज्ञं न प्रज्ञानघनं न प्रज्ञं नाप्रज्ञम् ।
अदृष्टमव्यहार्यमग्राह्यमलक्षमचिन्त्यमव्यपदेश्यमेकात्मप्रत्ययसारं ।
प्रपञ्चोपशमं शान्तम् शिवमद्वैतम् चतुर्थं मन्यन्ते स आत्मा
स विज्ञेयः ॥ ७ ॥

तो अंतप्रज्ञ नाही, बहिष्प्रज्ञ नाही, दोन्ही प्रकारचाहि नाही, प्रज्ञानघन नाही, प्रज्ञ नाही. अप्रज्ञ नाही, तो अदृष्ट आहे, अव्यवहार्य आहे, अग्राह्य, लक्षण नसलेला, चिंतनाच्या पलीकडचा, निर्देश करता येणार नाही असा, एकपणाच्या अनुभवाची प्रत्यक्षता. प्रपंचोपशम, शान्त, मंगलप्रद, अनुपमेय असा याचा चौथा चरण आहे. त्यास (आत्म्यास) जाणून घेणे योग्य होय.

सोऽयमात्माध्यक्षरम् ॐकारोऽधिमात्रं पादा मात्राः ।
मात्राश्च पादा अकार उकार मकार इति ॥ ८ ॥

तो हा आत्मा अविनाशी वस्तूंचा शास्ता आहे. ॐकार हा गणना करता येणार नाही असा अमूत मोजता येणाऱ्या वस्तूंचा नियंत्रक आहे. आत्म्याचे पाद म्हणजे या ॐकाराच्या मात्रा, आणि ॐकाराच्या मात्रा म्हणजेच आत्म्याचे चरण होत. अ–कार, उ–कार, आणि म–कार या ॐकाराच्या मात्रा आहेत.

जागरितस्थानो वैश्वानरोऽकारः प्रथमा मात्राऽऽप्तेः
आदिमत्त्वाद्वाप्नोति ह वै सर्वान् कामानादिश्च
भवति य एवं वेद ॥ ९ ॥

जागृतस्थानी असणारा, वैश्वानर, अकार ही ॐकाराची पहिली मात्रा आहे. अकार सर्वव्यापक, सर्वप्रथम अक्षर आहे. म्हणून अकराला पहिली मात्रा संबोधिले आहे. हे ज्ञान ज्याला झाले त्याला आवश्यक आणि इच्छित वस्तु प्राप्त होतात आणि तो सर्वमान्य होतो.

स्वप्नस्थानस्तैजस उकारो द्वितीया मात्रोत्कर्षादुभयत्वान्द्वोत्कर्षति ह वै ज्ञानसंततिं समानश्च भवति नास्याब्रह्मवित्कुले भवति य एवं वेद ॥ १० ॥

स्वप्नस्थानांत वास करणारा, तैजस् असा हा उकार म्हणजे ॐकाराची दुसरी मात्रा आहे. तैजस् व उकार या दोन्ही मात्रा उत्कर्ष करणाऱ्या आहेत म्हणून एकरूप आहेत. अशी एकात्मता साधणारा साधक ज्ञानौघाचा उद्धार करतो. सर्वांशी प्रेमभावाने वागतो आणि त्याच्या कुळात ब्रह्म न जाणणारा कोणीहि उत्पन्न होत नाही.

सुषुप्तस्थानः प्राज्ञो मकारस्तृतीया मात्रामितेरपीतेर्वा मिनोति ह वा इदं सर्वमपीतिश्च भवति य एवं वेद ॥ ११ ॥

गाढ निद्रेचा स्वामी प्राज्ञ मकार ही प्रणवाची तिसरी मात्रा आहे. कारण दोघेहि मानदंड आणि ॐकाराच्या प्रथम अवस्थेत प्रवेश करविणारे आहेत. याचे ज्ञान असणारा साधक सर्वज्ञ होतो.

अमात्रश्चतुर्थोऽव्यवहार्यः प्रपञ्चोपशमः शिवोऽद्वैत ।
एवम् ॐकार आत्मैव संविशत्यात्मनात्मानं य एवं वेद ॥ १२ ॥

मात्रा नसलेला, वाणीने उच्चारता न येणारा, प्रपंचाचा नाश करणारा अद्वितीय, तुर्यस्थित असा जो आत्मा तोच ॐकार आहे. असे ज्ञान ज्या साधकाला झाले तो आत्मरूपाने आत्म्यात त्वरित प्रवेश करतो.

ॐ भद्रं कर्णेभिः शृणुयाम देवाः ।
भद्रं पश्येमाक्षभिर्यजत्राः ॥
स्थिरैरङ्गैस्तुष्टुवांसस्तनूभिर्व्यशेम देवहितं यदायुः ॥

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ।

संदर्भग्रंथ

(अ) संस्कृत –

१. उपनिषदें

- अमृतनाद
- अथर्वशिर
- ईशावास्य
- कठ
- कैवल्य
- कौषितकी
- गर्भ
- छांदोग्य
- ध्यानबिन्दू
- तेजबिन्दू
- नादबिन्दु
- प्रश्न
- माण्डूक्य
- मैत्रेयी
- मैत्रायणी
- योगशिख
- हंस

२. चर्पटपंजरी
३. पंचदशी
४. शिवस्वरोदय
५. श्रीमत् भगवत्गीता
६. श्रीमत् भागवत
७. शारदातिलक
८. श्रीरामगीता
९. सौंदर्यलहरी
१०. सिद्धान्त कौमुदी
११. हिरण्यकेशी संध्याभाष्य
१२. हटयोगप्रदीपिका
१३. नारदभक्तिसूत्रें